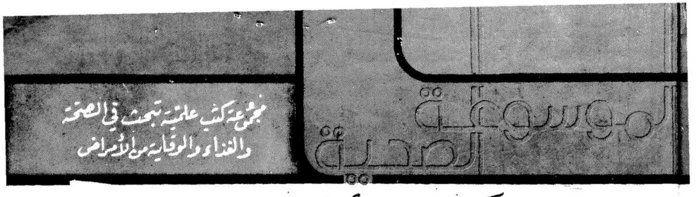


العلاج بالأعشاب

قديماً وحديثاً

إعداد: محمد رفعت



مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر

العلاج بالأعشاب

قديماً وحديثاً

اهداءات ٢٠٠١

الدكتور/ محسن محمد جميعى

القاهرة

الموسوعة الصحية
مجموعة كتب علمية تبحث في الصحة
والغذاء والوقاية من الأمراض

العلاج بالأعشاب
قديماً وحديثاً

وضع مجموعة من الأطباء
العرب والعالميين

إعداد
محمد رفعت



الطبعة الأولى
١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م

مؤسسة عز الدين
للطباعة والنشر

هاتف: ٨٣١٦٤٠ - ٨٠٠٦٢١ - ٢٧٣٦٣٦ - ٢٧٥٨٦٧
ص.ب: ١١٥٠٥/١٣ بيروت - لبنان

المادة الطبية لهذا الكتاب للأساتذة :

- الدكتور عز الدين الدنشاري .... الأستاذ بكلية صيدلة القاهرة
- الدكتور بيومي محمد نصار الأستاذ بكلية زراعة الأزهر بالقاهرة
- الدكتور فاروق عمر .... الأستاذ بمركز البحوث الزراعية بالقاهرة
- الدكتور محمود محمد محمود .... الأستاذ بمركز البحوث الزراعية
- الدكتور صيدلي رفيق نوري

ومن المصادر المهمة التي اعتمدت لوضع بعض مواد هذا الكتاب ، مؤلف : « أعشابنا دواء » طبعة ١٩٨٦ تأليف قبلان مكرزل منشورات مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر - بيروت .

مُقَدِّمَة النَّاشِر

مع التطور والتقدم العلمي ، فإن قدر الإنسان أن يـدفع من صحته وأعصابه وبيئته ثمن هذا التقدم والتـطور الذي ينعكس من مركبات فضائية وأقمار صناعية وصواريخ ومعامل وآلات إلى تلوث وأمراض وآفات مختلفة من عضوية ونفسية .

وهذا ما حدا بضرورة نشر الثقافة الصحية وتعميمها والسير بهـذه الخطوة جنبـاً إلى جنب مع التـطور العلمي والتقني بـوضـع الدراسات والأبحاث والاختبارات العلمية .

وإدراكاً من مؤسستنا لهذا الدور الهام وقدسيته وإيمانـاً منها بمـا لنشر الثقـافة الصحيـة والطبيـة من فـائـدة على صعيـد العلم والمعرفة . . ومما لها من ضرورة تحتم تعميمها على أكبر قطاعات الجماهير والقراء . فقد تصدت لأداء دور بارز في هذا المجال .

وإسهاماً منها في نشر التوعية الصحية والوقائية وإيمـاناً بـأن للكتاب الدور الأول والأفضل للأسهام في نشر التوعية الضرورية إلى جانب التدريبات العملية والنظرية . فقـد عمدت ، وإلتـزاماً بهذا الهدف بالتوجه إلى مجموعة مختارة من العلمـاء والأطباء في

كافة المجالات الصحية وممن بلغوا المستويات العلمية القيمة في حقول اختصاصاتهم الطبية . وطلبت منهم وضع مجموعة قيمة من الكتب الطبية والصحية والعلمية تبحث في مجالات الصحة والغذاء والوقاية من الأمراض ، وتضم آخر ما توصلت إليه نتائج الدراسات والأبحاث في مجالي التوعية والصحة العامة ، وتتطرق إلى كل ما يهم الرجل والمرأة والأم والطفل من مواضيع الصحة والمرض والرشاقة والجمال والتداوي بالأعشاب والعلاج الطبيعي ، وحل المشكلات النفسية وغيرها . . .

ونزولاً عند هذه الرغبة وشعوراً بالمسؤولية الوطنية والقومية كانت الحصيلة مجموعة من الكتب روعي فيها اختيار الأسلوب المبسط والذي يسهل فهمه من عامة القراء . مع مراعاة أن لا يمس هذا « التبسيط » من قيمة الحقائق العلمية .

وقد حوت هذه الكتب عصارة الخبرة العملية والمعلومات العلمية للسادة الأطباء الذين ساهموا في وضعها .

وقد رأينا تسهيلاً للقارىء وحرصاً على فائدته أن نصدر هذه الكتب تحت عنوان « الموسوعة الصحية » .

آملين أن تحمل هذه الموسوعة اسمها بكل جدارة وتؤدي الغاية المرجوة بنشر الثقافة والتوعية الصحية .

والله الموفق

مؤسسة عز الدين
للطباعة والنشر

مقدمة

المعـروف أن أهالي إفـريقيا وآسيـا يستخدمـون الأعشـاب في عـلاج بعض أمـراضهم وقـد استخـدم العـرب القـدامى أيضـاً بعض الأعشـاب لعلاج الأمراض من خلال مخطوط قديم يعرف باسم (تذكرة داوود) . .

أمـا في أوروبا فقـد اتجه العـديد حـالياً إلى الاعتـراف بفضـل هـذه الأعشـاب في علاج بعض الأمـراض وأصبحت تفرد لها أقسام خـاصـة في العديد من الصيدليات . .

وهناك عشب اسمه (الجنسنغ)

- ما هو إذن هذا النبات ؟
- هذا النبات يحير العلماء منذ زمن طويل في اليابان .
- ولماذا أطلق عليه اسم أفضل النباتات ؟
- أطلقوا عليه اسم أفضل النباتـات . . لأنه في الصين اسمه جـذور الحياة وأعجوبة العالم . .

وفي المتحف البـريطاني مخـطوطات قـديمة تبـين كيفيـة تحضـير نبـات الحب :

- ما هو هذا النبات الغريب وماذا تقول أحدث الدراسات العلمية عنه ؟

ـ اسمه الذي اشتهر به هو الجنسنغ . .
ـ يظهر في بعض المناطق الآسيوية ، وخصوصاً في كوريا والصين . .
ـ واستخدم منذ مئات السنين ، وتحول إلى ما يشبه الأسطورة . .

ثم جاءت أكبر دراسة حول هذا النبات تحت إشراف فريق من العلماء في سويسرا وبالاشتراك مع علماء من جامعات ألمانيا والسويد وانكلترا وفرنسا واليابان وكوريا وبلغاريا .

وتميزت الدراسة الحديثة بأنها تجري على زراعة هذا النبات وحصده وخصائصه ثم كيفية استخلاص المواد الفعالة منه وتجربتها معملياً .

فماذا كانت نتيجة أحدث دراسة حول هذا النبات ؟

التجارب الطويلة على الحيوانات والإنسان أكدت أنه يقاوم التعب والإجهاد ويجدد أنسجة الجسم ويعمل على تمشيط جميع وظائف الجسم الحيوية .

واكتشف العلماء أن هناك ١١ عنصراً فعالاً في هذا النبات . .

وانه كذلك ينشط القدرة الذهنية والعضلية ويوفر التحكم في الجهاز العصبي ويهدىء حالات القلق والتوتر ، وينشط الغدد الصماء ويعيق زحف الشيخوخة .

ولم يقف العلماء عند حدود الدراسة العامة . . إنما استطاعوا لأول مرة ـ استخلاص كافة المواد الفعالة في هذا النبات ، وتنقيتها ، وتعميقها ، وتحويلها إلى عقار جديد .

وأعشاب ونباتات كثيرة تجدها اليوم في الصيدليات منها الخام ومنها المصنع في هيئة كبسولات أو حبوب أو شراب أو حقن .

وهذا الكتاب دليلك إلى العلاج بهذه النباتات والأعشاب . .

الفصل الأول

فوائد النباتات والأعشاب الطبية

المداواة بالأعشاب في تاريخ العرب

منـذ أقدم العصـور ، وقبل أكـثر من ثلاثـة آلاف سنة بـدأ الإنسان معركته مع الحياة والطبيعة ، وكان صراعه مريراً وقاسيـاً في كل ميـدان . وبالتدريج استطاع أن يضـع حلولاً لمشاكله ، فتهـذبت نفسه وأخـذ يتطلع إلى أمجاد رفيعة أصبحت أخيراً من أهم منجزات الحضارة الإنسانية .

ونـظراً لإمكانيـات الإنسان القـديم المحدودة ، إلا أنـه استـطاع أن يجد حلولاً لمشاكله مع روحه وجسده فكان يعالج جسـده بروحـه ، ولطالمـا تسبب مـرض بسيط كالحمى والصـداع في وقوفـه أمام معـابده وأمـام آلهـة حجـرية آمن بقـدرتها ، يستـدر منها العـطف والرحمـة ويستجـدي الشفـاء بالدموع والصلوات ، غير أننا نعرف من نقـوش وآثار الحضـارات القديمـة كـالمصريـة والفارسيـة والبابليـة واليونـانية والـرومانيـة أطباء مهـرة اعتمدوا بـالدراسـة والتجربـة أصول المعـالجة الـدقيقة وإجـراء العمليات الجـراحية الخطيرة . .

ومنذ القرن الأول الميلادي ظهر أطبـاء عالجـوا الأمراض بـالحشائش والنبـاتات المختلفـة ،إن أقدم المـراجع التي وصلتنـا أخبـارهـا هـو (كتـاب الحشائش في الطب) الـذي كتبه الـطبيب الرومـاني (دويو سقـوريدس) . . التحق هذا الطبيب بـالجيوش الـرومانيـة يجوب معهـا البلاد عـرضاً وطـولاً

وكان هدفه الأول هو استقصاء النباتات والحشائش المتوفرة التي كانت في البلاد التابعة للأمبراطورية الرومانية وبالتالي استطاع هذا الطبيب أن يضع كتاباً ضخماً يحتوي على ما يقرب من ألف نوع من هذه الحشائش وغيرها من الأشجار والفواكه والخضار والمعادن ، لقد جعل لكل نوع عنوانه المستقل واسترسل في شرحه وذكر أوصافه الدقيقة وفوائده الطبية وأماكن تواجده وبيَّن أن لكل نبات فوائده تنحصر بزهوره أو بأوراقه أو بجذوره أو بعصارته سواء كان أخضر أو يابساً ، مطبوخاً أو مخلوطاً أو مسحوقاً وهكذا . . .

وبالإضافة إلى هذه المعلومات المثيرة عن أصولها وفوائدها الطبية كان المؤلف يقوم برسم صورتها بشكل فني دقيق حتى تكون قريبة من التعرف عليها إذا ما وقع اختلافاً في تحديد اسمها . . غير أن هذا الكتاب لم يصلنا إلى اليوم ولم نستطع التعرف على ما ذكرنا إلا من خلال نسخة عن هذا الكتاب تمت كتابتها في منتصف القرن السادس الميلادي عندما تم تقديمها إلى الأميرة البيزنطية (جوليا أنيسياء) وهذه النسخة موجودة الآن في المكتبة الوطنية في مدينة فيينا .

وفي العصور الاسلامية كان الاهتمام بعلوم الطب عملاً جليلاً ومشرفاً ، فازدهرت العلوم الكيميائية والطب بشكل واسع واستفاد بعضها من المؤلفات القديمة وانتقدوا بعضها وليس في هذا المجال متسع لذكر تفاصيلها . . كان العرب يطلقون لقب (حكيم) على كل من اختص (ويعلم الشفاء) وهو علم يجمع علوم الطب بعلوم الدين انطلاقاً من الحديث الشريف (العلم علمان ، علم الأديان وعلم الأبدان) ازدهرت علوم الطب في أيام الدولة العباسية وخاصة أيام الرشيد . والمأمون والمتوكل ، ويكفي أن نعرف أن العرب هم أول من صمم الصيدليات لبيع الأدوية وأول من كتب في علم الأدوية (الاقراباذين) . . كان جابر ابن حيان من علماء الكيمياء في زمنه ، وكان لا

يحق لأي شخص ممارسة مهنة الطب والصيدلة قبل أن يجتاز امتحاناً على أيدي كبار الأطباء . . وفي أيام الخلفاء العباسيين كان خلفاء بغداد يرسلون الأطباء والصيادلة إلى القرى والأرياف لمعالجة المرضى وكل من يحتاج إلى علاج . . وكانت بغداد ودمشق قبلة أنظار العلماء والمفكرين ونبغ فيهما عدد كبير من الأطباء والصيادلة . .

أما كتاب الحشائش في الطب فقد وصل إلى أيدي الخلفاء العباسيين . . وربما كانت نسخة فيينا هي المقصودة . . حيث تمت ترجمة هذه النسخة إلى اللغة العربية في القرن التاسع الميلادي . . اشتهر في ذلك الزمان الخليفة العباسي المأمون (٨١٣ - ٨٣٣) بحبه للعلوم والثقافات بأنواعها ، وحشد في بلاطه عدد كبير من العلماء والمترجمين ومنهم الطبيب المشهور وشيخ المترجمين حنين بن اسحاق الذي قام بترجمة عدد من المصادر العلمية من اللغة اليونانية إلى اللغة العربية . . لقد نال حنين شهرة واسعة أيام الخليفة المأمون وجعله من المقربين إليه هو وأستاذه جبريل بن بختيشوع طبيبه الخاص . . لقد كانت مهمة حنين ترجمة وتدقيق الكتب اليونانية العلمية وخاصة ما يتعلق بعلوم التشريح والعلاجات الطبية ، والكيماوية والنباتية كمؤلفات (دويوسقوريدس) وأبقراط وجالينوس . . وفي أيام الخليفة العباسي المتوكل (٨٤٧ - ٨٦١) استمرت الحركة العلمية وحدث أن أوعز المتوكل إلى الطبيب اسطفان بن باسل أن يقوم بترجمة كتاب (دويوسقوريدس : كتاب الحشائش في الطب) إلى اللغة العربية . ومن الجدير بالذكر أن كثيراً من المصادر كانت تترجم من اللغة اليونانية إلى اللغة العربية . . وكان كتاب الحشائش من هذه الكتب إذ تم ترجمته أولاً إلى السريانية ومنها إلى العربية وقام بتدقيق هذه الترجمات وتصحيحها حنين بن اسحاق . . الذي استمر في خدمة المتوكل .

تذكر بعض المصادر التاريخية أن هذا الكتاب (الحشائش) قد أرسل مع عدد من الكتب هدية من أمبراطور بيزنطة في منتصف القرن العاشر الميلادي رئيس الوفد البيزنطي ، الذي قدم مجموعة الكتب والهدايا ، بترجمة هذا الكتاب من اليونانية إلى اللاتينية : ومن هذا نلاحظ أهمية هذا الكتاب بحيث أصبح هدية البلاط البيزنطي إلى البلاط الأموي في إسبانيا .

ونعود ثانية إلى البلاط العباسي في بغداد حيث ظهرت نسخة كتاب الحشائش للغة العربية واستمر نسخها في فترات متلاحقة واعتز بها العلماء والحكام في مكتباتهم يستفيدون منها ويتفاخرون بها ، وازداد الاهتمام بهذا المرجع الهام في أيام النفوذ السلوجوقي في العراق وسوريا .

إن من أهم النسخ الموجودة الآن هي النسخة الموجودة في مكتبة السلطان أحمد الثالث في اسطمبول إذ يعود تاريخها إلى سنة ٦٢٦ هـ (١٢٢٩ م) وهذه المخطوطة منسوخة في مدينة الموصل إبان النفوذ السلجوقي على الخلافة العباسية وقبيل اجتياح المغول للعاصمة العباسية بغداد ، تحتوي مخطوطة كتاب الحشائش الموجودة في اسطمبول على حوالى ٦٠٠ نوع مختلف من النباتات والأعشاب والأشجار وبعض الحيوانات والمعادة ، وبالإضافة إلى الوصفات المستخلصة من هذه المواد نجد أن لها رسوماً واضحة وفي غاية الدقة والإبداع .

إن هذه الرسوم تمثل الأسلوب الفني الإسلامي في العصور الوسطى . . وبالإضافة إلى رسوم النباتات نجد رسوماً للأطباء والتلاميذ وهم يرتدون الملابس الإسلامية والعمائم . . إن العناصر الفنية لهذه الرسوم تشكل الأسلوب العراقي والسلجوقي الذي انتشر في الموصل وبغداد في القرن الثالث عشر . . إن أسلوب هذه المدرسة الفنية يعتبر من أصدق وأجمل الأساليب في فنون الرسم والزخارف الإسلامية .

ومن الجدير بالملاحظة أن بعض أسماء هذه المواد مكتوبة باللغة السريانية أو اليونانية ولكن بالحروف العربية فمثلاً : قورمانا ، آمورغي ، أوكساقونتوس ، كوند روس ، طوفوريوس ، فلوموسي ، جامالوقي ، بسودونيون ، موريافلن وغيرها . . وهذا يدل على الدقة في الترجمة وشيوع هذه الأسماء عند الأطباء المثقفين . . أما عن المواد المألوفة لنا في هذه المخطوطة والتي تمت ترجمتها آنذاك إلى اللغة العربية مباشرة فهذه بعض الأمثلة عنها الورد ، الكافور ، العرعر ، الحلبة ، بذر الكتان ، الجرجير ـ الزنجبيل ، اليانسون ، البابونج ، الخشخاش ، الزعتر ، الحميض ، التفاح والشيح وغيرها مئات من أنواع الأعشاب والأشجار . .

إنه لمن الدهشة فعلاً أن يقرأ الإنسان في هذه المخطوطة النادرة وصفات طبية لأمراض مختلفة كالرمل ، والحصىٰ في الكلية والكبد ، واليرقان ، والصداع ، والحميات ، والقرحة ، وأمراض المفاصل وغيرها الكثير مما لا مجال لذكره . ومما لفت نظري وجود وصفات طبية لأمراض السرطان الخبيث وبعض الأورام ، الأمر الذي جعلني أطرق في المستوى العلمي الكبير والمحاولات الرائدة في مجالات الطب رغماً عن وجود وصفات طبية غير مفهومة وساذجة في بعض الأحيان إلا أننا نقف باحترام وإجلال لهذه الأعمال الإنسانية الخالدة وهذه المعلومات المفيدة مع قلة إمكانياتهم في ذلك العصر . .

لقد شجع الإسلام العلم وجعله مناراً عالياً يهتدي به بنو الإنسان وسواء كان مخطوط كتاب الحشائش في الطب الذي تمت ترجمته ونسخه في العصور الإسلامية مترجماً أو منقولاً عن مصادر يونانية أو سريانية فالقيام بإحيائه وإعادته للمجتمع الإنساني في قالب جديد ، وبإضافة معلومات

طارئة على الأصل ، كل هذا يكفي للدلالة على المستوى العلمي والأسلوب الرفيع في خدمة المجتمع الإنساني وعلى أرفع المستويات ويكفي أن نعرف أن بلاط الخليفة العباسي المأمون كان يكفل تغطية نفقات أي مخطوط مؤلف أو مترجم يدفع قيمة ما يعادل وزنه ذهباً ، إنه لمن دواعي الفخر والاعتزاز أن يتمنى شبابنا وأبناء أمتنا بحضارتهم وأمجادهم الرائعة . . ولكن من المؤلم والمؤسف حقاً أن لا يبادروا إلى التعرف عليها والوقوف على تفاصيلها ودراستها ، وهي محفوظة ومنتشرة في دور العلم والمكتبات العريقة في العالم المتمدن .

خواص الأعشاب والنباتات الطبية العلاجية

الأعشاب والنباتات الطبية نباتات لها خاصية علاجية أو وقائية خاصة بالنسبة لأمراض الإنسان والحيوان . . وترجع هذه الخاصية إلى وجود بعض مواد كيماوية خاصة في أنسجة النبات لها تأثير معين على جسم الإنسان أو الحيوان . . وهذه المواد هي مواد قلوية أو مركبات كربون وأيدروجين وأوكسجين وأزوت وغلوكوسيدات أو زيوت عطرية أو دهنية أو رانتجات أو مواد مخاطية أو مواد دباغة أو صموغ . . وقد يكون بعض هذه المواد ساماً مما يستوجب الاحتياط في استعمالها .

وتضم النباتات الطبية مجموعة كبيرة جداً من النباتات من عائلات نباتية مختلفة تحتوي هذه النباتات على مركبات كيمائية ذات تأثير خاص تستخدم من أجله في الأغراض الطبية العلاجية وتعرف هذه المركبات بالمواد الفعالة وهي تمثل المنتج النباتي الذي يزرع النباتات من أجله .

وتستخدم النباتات الطبية إما مباشرة في صورة أعشاب مجففة كما هو متبع في الطب الشعبي أو تستخلص المواد الفعالة بطرق مختلفة ثم تدخل في تركيب التحضيرات الدوائية.هذا ويلاحظ أن بعض النباتات العطرية لها استخدامات طبية أيضاً مثل النعناع والبردقوش . .

وزراعة وإنتاج هذه النباتات ليس حديثاً بل كان الفراعنة من أوائل

الشعوب التي اهتمت بهذه النباتات ودراستها وتعرفت عليها واستخدمتها في العلاج حيث ظهر الأطباء العشابون الذين تخصصوا في هذا المجال وكثير من الوصفات المدونة ببردياتهم ما زالت مستعملة إلى الآن وأثبت العلم الحديث فاعليتها . .

كذلك ساهم علماء العرب مثل جابر بن حيان والرازي وابن سينا في تطور ازدهار إنتاج هذه النباتات واستعمالاتها المختلفة . . وفي القرن الحالي زاد الطلب على هذه النباتات بدرجة كبيرة لزيادة عدد سكان العالم والوقوف على أضرار العقاقير الكيميائية المصنوعة معملياً لما لها من آثار جانبية على الصحة العامة .

لقد ظهرت النباتات حتماً منذ قبل خلق الإنسان الأول ، وكلنا يعرف قصة آدم وحواء وشجرة التفاح وقد اعتمد الإنسان منذ نشأته في غذائه على النباتات فأكل الحبوب وجمعها وعمل على زراعتها ثم جمع الفواكه وأكلها ، وقد عرف كثير من النباتات بفائدتها الطبية والعلاجية وأمكن الاستفادة بها في علاج الإنسان والحيوان من قديم الزمن وكذا أضيف إلى الأغذية لتحسن من طعمها ونكهتها ، فكما علم الإنسان كثير من خواص الطبيعة في نواحيها المختلفة فلقد عرفته الطبيعة أيضاً بالخواص الطبية والعطرية للنباتات حين لاحظ تأثيراتها المختلفة على الحيوانات وقطعان الماشية والغنم التي كان يرعاها أو يربيها لمساعدته في الزراعة والعمل .

وحين كان يحاول الشفاء من الأمراض والتخلص من متاعبه الجسدية وقد تمت الخبرات والمعلومات عن هذه النباتات على مدى الأجيال ومر السنين وكانت نتيجة للمحاولة والخطأ وتنمية لخبرات بعض المحترفين ، فعرف النبات المسهل والنبات السام والمحدث للقيء والمحدث للإمساك والنباتات التي تداوي الجروح والمهدئة للآلام . .

وكذلك ونفس الطريق فقد أحب الإنسان بطبيعته النبات العطري . وجمع الإنسان معلوماته وخبراته وتناقلها من جيل إلى آخر إلا أنها أحياناً كانت تبني على الخرافية . . فكان مثلاً يعتقد أن الأمراض ليست إلا نتيجة لأرواح شريرة تسكن الجسد ولا يمكن طردها إلا باستخدام مواد سامة أو غير مستساغة من شأنها أن تجعل الجسم مكاناً لا يسر الروح الشريرة البقاء فيه .

وعلى كل حال فإن هذه المحاولات لجمع الخبرات والمعلومات كان لها فضل كبير بعد تقدم الطب وزيادة المهتمين بالنباتات الطبية .

وجدير بالذكر أن أول مطبوع طبي وضعه أحد قدماء الفراعنة المصريين ويقال إنه الملك أتوتيس خليفة الملك مينا .

لقد تطور الاهتمام بالنباتات الطبية منذ القدم ، وقد حظي درجة كبيرة من الأهمية في جميع الحضارات الأولى ، فجمع الصينيون النباتات الطبية واستعملوها منذ ٥٠٠٠ أو ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد وتوجد كتابات سنسكريتية (وهي اللغة الصينية القديمة) تدل على ذلك ، كذلك كان الأشوريون والبابليون والفراعنة المصريون على علم بها وقد جمع الأشوريون مجموعة نباتية سنة ٧٠٠ ق. م. بها ٩٠٠ نبتة منها ٢٥٠ نبتة طبية وعطرية .

ولقد كان الفراعنة المصريون من أوائل الشعوب اهتماماً بالنباتات الطبية وتدل على ذلك آثارهم والرسوم المحفورة عليها ، كما أنهم قاموا بإرسال البعثات إلى بلاد الصومال واليمن لجلب تقاوى وشتلات النباتات الطبية والعطرية وأيضاً المختصين بزراعتها ليزرعوها بأنفسهم على ضفاف النيل . . وتدل آثار «بني حسن» و«دهشور» وحفريات صقاره وما حوته كثير من المقابر من نباتات وبذور وثمار محفوظة ومنقوشة على وفرة ما ذخرت به

المملكة المصرية القديمة من نباتات طبية وعطرية . . كما أن الطب في عهد الفراعنة مارسه أشخاص محترفون ثم بعد ذلك اختص به الكهنة ووضعت له النظم واللوائح .

وكان من أشهر القدماء المصريين في هذا المجال امحتب الذي أحبوه المصريين القدماء وقدسوه واعتبروه إلاهاً للطب . . ولا يفوتنا ونحن نسود تاريخ النباتات الطبية وأهميتها عند الفراعنة أن نذكر أن صناعة الدواء حديثاً يرمز لها بالكأس والثعبان وهي رمز الدواء في اللغة الهيروغليفية القديمة . .

وتوالى بعد ذلك الاهتمام بالنباتات الطبية من عصر الفراعنة إلى الإغريق ومن أنبغ حكمائهم بيقراط ٤٥٩ ق. م - ٣٧٠ ق. م ، وقيل إن الاسكندر المقدوني كان شديد الاهتمام بالنباتات الطبية فزرعها في مصر وأقام عليها الحراس .

وفي عهد الرومان ألف العالم الرحالة ديوسكوريدس مؤلفة عن المادة الطبية عام ٧٧ ميلادية ويحوي ٥٠٠ نبتة طبية . . والعالم بيليني ومؤلفه عن التاريخ الطبيعي وبه حوالى الألف نبتة ثم العالم غالين عام ١٣٠ - ٢٠٠ م ووضع مؤلفاته وفيها النباتات الطبية وطرق تفرخها ووسائل غشها وفائدتها .

وكان الاهتمام كبير بهذا العلم في عهد العرب فظهر علماء العرب الفطاحل والعديد من المؤلفات التي وضعت في هذا العصر فكان العالم جابر بن حيان (٧٠٠ - ٧٦٥ م) وبحوثه أكثرها كيميائية . .

ثم أبو بكر الرازي الطبيب العربي المشهور (٨٥٦ - ٩٢٥ م) والذي أصبح مديراً لمستشفى بغداد المتخصصة بالعلاج الطبي النباتي وأطبائها العشابين . . ولقد أخرج العشاب العربي المعروف بابن البيطار

(١١٩٧-١٢٤٨ م) كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية وقد وصف الرحالة العربي المعروف بان بطوطة (١٣٠٤ - ١٣٦٩ م) كثيراً مما شاهده من نباتات طبية وعطرية في رحلاته في أقاصي الشرق . . ولا يخفى علينا العالم العربي داوود الأنطاكي وكتابه المشهور بتذكرة داوود وقد وضع به كل ما يتعلق بالطب والأمراض وعلاجها عن طريق النبات وكان لتذكرة داوود ، أهمية كبرى في الطب الحديث .

وقد اهتم الغرب منذ عهد قريب بالنباتات الطبية وشجعت البحوث العلمية في هذا المجال وكثر الربح عن طريقه مما كان سبباً في حروب واستعمار الدول الأوروبية لدول الشرق المنتجة للنباتات الطبية للاستحواذ على تجارة العقاقير والتوابل والعطور واحتكار بيعها .

ونهض البحث العلمي في دول الغرب ودرست خواص العقاقير واستخلاص المواد الفعالة والزيوت الطيارة وتأثيراتها الطبية وعادت الأعشاب والنباتات الطبية إلى عرشها القديم في العلاج بعد غياب طويل في عالم العقاقير الكيماوية . .

الفارق بين العقاقير الطبية الخام والمجهزة صناعياً

نظراً للتقدم العلمي الكبير الذي حدث في مجال البحوث الطبية وزيادة ـ الحاجة والاستهلاك بالنسبة للمواد الطبية الذي يتماشى مع العصر الحضاري الذي نعيش فيه وزيادة عدد السكان المطرد وكذا لوفرة الربح الذي تدره هذه الصناعة ، فقد ظهر كثير من المواد الطبية المحضرة صناعياً والذي استعملها ـ الأطباء وكان لها مفعولها السريع والمجدي في علاج كثير من الأمراض إلا أنه وسرعان ما اكتشف أن لكثير من هذه المواد المحضرة صناعياً عيوب عن تلك المواد المستخلصة من النباتات الطبية مما جعل العالم يهتم ثانياً باستعمال الأعشاب الطبية في العلاج ويرجع السبب في الاهتمام بالعقاقير الطبيعية إلى عدة أسباب :

(١) إن بعض المواد الطبيعية المستخلصة من النبات لها خواص علاجية لم تصل إليها بعد المواد المحضرة صناعياً فمثلاً زيت البرغموت الطبيعي أمكن استخدامه بنجاح في إزالة أثر بقع البهاق البيضاء بينما عجز عن ذلك زيت البرغموت الصناعي . .

وكذلك تفوق بعض العقاقير الطبيعية في نواحي لم يكشف عنها الطب الحديث إلا أخيراً جداً ، فمثلاً وجد أن الخلين له خواص أخرى غير توسيع الحالب لمرور الحصوات المثانية فهو علاج ناجح

للذبحة الصدرية وللربو وقد يتفوق في هذا الصدد على كافة المركبات الصناعية الموجودة للذبحة الصدرية . .

(٢) إن للإنسان أو للمريض بصفة خاصة ثقة في العقاقير الطبيعية وهذا الأثر النفساني لا يمكن إغفاله أو تجاهله . .

(٣) كما أن بعض المركبات الصناعية باستعمالها في علاج مرض معين يكون لها تأثيرات فسيولوجية سيئة في نواحي أخرى قد تظهر أمراضاً أخرى وهذا لا يتسبب باستعمال الأعشاب الطبية .

(٤) كثير من العقاقير الطبيعية تؤخذ كشراب أو كغذاء عن طريق الفم كما في الشاي والقهوة والكاكاو والقرفة والزنجبيل والكركدية والتوابل والحبوب العطرية وهذه لا يمكن أن يحل محلها مركب صناعي بعد أن ألف الإنسان مزاقها وأصبح خبيراً بها . .

(٥) هناك مركبات طبيعية نباتية لم تصل يد الإنسان بعد لمحاكاتها أو تقليدها فأغلب أشباه القلويات مثل الهيوسامين من السكران ، الهيوسين من الداتورة ميتيل والخلين من الخلة وهي ما زالت تحضر من هذه النباتات .

(٦) كما انه لا يفوتنا أنه قد يكون للجهاز الهضمي للإنسان قدرة أفضل على هضم وامتصاص والاستفادة من المادة الفعالة النباتية عن المواد المحضرة صناعياً .

(٧) في أحوال قليلة جداً أمكن تحضير بعض الزيوت العطرية الجيدة والتي فاقت منافسة الزيوت الطبيعية إلا أنه في كثير من الحالات فشلت مثل هذه المحاولات كما في زيت الياسمين الطبيعي الذي لا يمكن مقارنته بمثيله الصناعي فالزيت الطبيعي له من الجودة في الرائحة التأثير الهادي اللطيف في خواص من يستنشقه عن مثيله

الصناعي .

كذا معظم الزيوت الغالية الثمن والتي لا يخلو أي مركب عطري جيد منها فهذه الزيوت قد تحتوي عناصر مجهولة للآن تعطي الرائحة الجذابة المميزة لها ولم يمكن محاكاتها صناعياً كما في زيت الورد والبنفسج والتيوبيروز . (٨) يستخلص بعض الزيوت العطرية بكثرة وبسهولة مما يجعلها بأثمان رخيصة لا تغطي تكلفتها عند محاولة تركيبها صناعياً كما في زيوت السترونيلا والكافور وحشيشة الليمون .

(٩) يفضل المستهلك استعمال الزيوت الطبيعية إذا تساوت في ميزانها مع المحضرة صناعياً كما في زيت النعناع والعتر .

هذا ولا يفوتنا أن نلفت النظر أن التقدم في تصنيع العقاقير كان نتيجة لاكتشاف الفائدة الطبية ووجود المادة الفعالة طبيعياً في النباتات .

النباتات والأعشاب المنعشة والمنبهة

استعمالاتها وفوائدها :

١) القهوة (البن) :

نشرح في ما يلي بعض النباتات الطبية المعروفة ، مثل القهوة والشاي وهي من النباتات المعروف تأثيرها . . وكذلك نعرض لبعضها الآخر وهو النباتات الطبية النادرة جداً والتي قلما يسمع بها إلا قلة من المتخصصين مثل كآبي أو الالوليكوي . . وتؤثر جميع هذه النباتات الطبية على العقل والشعور ـ وبعضها ذو تأثير محتمل بسيط والآخر يؤثر تأثيراً شديداً ، ربما يؤدي إلى الجنون .

وتنقسم مثل هذه النباتات إلى نوعين : الأول يعتمد في تأثيره على وجود مادة الكافين مثل الشاي والقهوة والجوارنا ـ وسوف نشرح هذا النوع أولاً . .

يستهلك الشعب الأميركي كميات هائلة من القهوة سنوياً ، وليست القهوة من العقاقير القديمة إذا قورنت بالحشيش والأفيون . .

وقد بدأ استخدام القهوة في الشرق العربي عند بدء استعمالها أطلق عليها نبات الشيطان كما حورب استخدامها بجميع الوسائل ، وقد

أثارت مصر زوبعة في المعارضة لاستعمال القهوة في القرن السادس عشر ، تماماً مثل ما حدث في الولايات المتحدة الأميركية بالنسبة للماريهيوانا لذلك حرم تداول القهوة وكانت تحرق محاصيل البن أينما وجدت . .

ورغم ذلك انتشر استعمال القهوة كمشروب في آسيا الصغرى وسوريا وإيران ، ثم بدأت في الانتشار في أوروبا حيث أنشىء أول مكان شعبي لتناول القهوة في باريس سنة ١٦٤٣ ـ ثم زاد عددها تدريجياً حيث وصل إلى حوالى ٨٠٠ في سنة ١٧٨٢ . . وفي أميركا أنشىء أول مكان عام لشرب القهوة في بوسطن سنة ١٦٨٩ وكان يسمى «منزل قهوة لندن» ثم وجد في نيويورك «منزل قهوة النجار» في سنة ١٧٤٣ ، ثم انتشرت بعد ذلك أماكن القهوة في جميع المدن الرئيسية في أوروبا وأميركا حيث كانت تمثل أماكن التقاء الشعراء والفلاسفة والفنانين ـ وذلك لما للقهوة من تأثير على تنبيه المخ .

وأصبحت القهوة بعد ذلك واسعة الانتشار في جميع المناطق الحارة مثل جزيرة العرب ، الهند ، جاوة ، الملايو ، غواتيمالا ، والسلفادور ، وكولومبيا وكوستاريكا . . وتعتبر البرازيل من أكبر البلاد إنتاجاً للقهوة ، وهي من المحاصيل الأساسية التي يعتمد عليها اقتصادياً ، بحيث لجأت في سنة ١٩٤٠ إلى إحراق كميات كبيرة من البن نتيجة لفائض الإنتاج . . وارتفعت أسعار القهوة ، حديثاً ارتفاعاً جنونياً ، وقد أدى هذا إلى التحول إلى شرب الشاي . .

٢) الشاي :

وتاريخ استعمال الشاي هو في الواقع أقدم من القهوة . . وقد قيل عن هذا النبات أنه لم ينشأ من بذرة ولكن من جفون القديس بوديد

هارما قديس البوذيين وكان هذا القديس ، الذي نشر مذهب البوذية ، قد حضر إلى الصين في سنة ٥١٩ قبل الميلاد . . وعاش ينشر مذهبه وأخيراً نذر أن يبقى عشر سنوات بدون أن يغلق عينيه أثناء نومه . . وبعد أن فشل في تنفيذ هذا النذر لجأ إلى قطع جفون عينيه وألقاها بعيداً على الأرض ، حيث تصور المؤمنون به خروج نوعين من النبات في المكان نفسه . . استخرج منهما شراب جميل وكان هذا الشراب هو الشاي .

وسرعان ما استعمل الشراب الجميل المستخرج من جفون بوديد هارما في المعابد والمنازل وكل جزء من الشرق . . ويستهلك الشاي حالياً بدرجة كبيرة في اليابان حيث يمثل نوعاً من الأشياء الأساسية في الحياة الاجتماعية التي تجلب الاستقرار النفسي والسعادة الروحية . . وقد عبر عن هذه المشاعر الجميلة الشعراء اليابانيون وكتّاب القصص .

وقد وصفت الطريق المثلى لتحضير الشاي عند الصينيين حيث ينبغي اختيار مياه نبع جبلي تغلي بطريقة معينة في غلاية أو قدر خاص ، وهناك ثلاث مراحل للغليان : تتم المرحلة الأولى حينما تظهر فقاعات صغيرة سابحة فوق سطح الماء ، والغليان الثاني يحدث حينما تكون الفقاعات مثل حبات الخرز المنبعثة من نافورة ـ يكون الغليان الثالث حينما يكون الماء ثائر بقوة داخل الغلاية وتقلب كعكة الشاي على النار حتى تصير لينة ثم توضع في هيئة مسحوق بين قطع من الورق الرقيق . . ويوضع قليل من الملح في مرحلة الغليان الأول ثم يضاف الشاي في الثانية . . ثم يصب الشراب ويشرب الناس بعد ذلك ، ذلك الشراب المقدس ذو الوريقات المعلقة مثل الغيوم الجميلة المعلقة في السماء أو مثل الزهور الطافية على جداول زمردية ـ هكذا كان الشراب يلهم قريحة الكتّاب والشعراء ـ حيث قال لونتغ :

«يبل ريقي الفنجان الأول ، ويذهب وحشتي الثاني ، ويفتش

الثالث أحشائي العميقة لكي يجد فيها آلاف الصور المختلفة الأحجام . . ويؤدي الرابع إلى تعرق بسيط يخرج أخطاء حياتي من مسام جسمي المتعب . . ثم يبعث الخامس في نفسي الصفاء والنقاء ، ثم يدخلني السادس في جوهر الملكوت الخالد . . . والسابع . . أواه إني لا أستطيع أن أتناول أكثر من ذلك . . إنني أشعر بذلك النسيم العليل الذي يبعث فيّ الحياة . . » .

وتختص آسيا بزراعة الشاي ، وليس هناك سبب خاص يجعل آسيا مختصة بهذا . فليس النبات حساساً للبرودة بحيث يزرع فقط في المناطق الحارة ـ وقد زرع الشاي فعلاً في جنوب كارولينا في أمريكا .

والشاي من المحاصيل التي لا يمكن حصدها بالطرق الميكانيكية . . بالرغم من أن شجرة الشاي ربما تصل إلى ارتفاع ثلاثين أو أربعين قدما ، ولكن لا يتعدى ، ارتفاعها عادة عن ثلاثة أقدام نظراً لتشذيبها بانتظام . . وتفصل الأوراق بالواحدة بطريقة خاصة إذ أن زيادة فصل الأوراق ربما يؤدي إلى قتل الشجرة . . ويتم التقاط الورق بطريقة مستمرة بواسطة النساء والأطفال الذين عاشوا مع هذا النبات مما جعلهم ذوي حساسية طبيعية بالنسبة له . . ويحضر الشاي الفاخر في الصين من البراعم والأوراق الصغيرة الطرية . . يشربه الأمبراطور وعلية القوم ـ وهذا النوع غالي الثمن أما الشاي المكون من الأوراق العتيقة والأوراق التي في الجزء السفلي من الساق فهو خليط رخيص القيمة . . ويمكن للمختصين بمذاق الشاي التمييز بين المئات من أنواع الشاي المختلفة ، بين الأنواع الخضراء الرقيقة والأخرى التي تشبه في طعمها ولونها جلد الأحذية ـ إذ أن الشاي مثل الجلد ، يحتوي على تانين يستخلص من الورق إذا غلي لمدة طويلة .

وصناعة ومزج الشاي تتطلب الفن والعلم ، فيحضر الشاي

الهندي الأسود من الأوراق بعد تركها تذبل في الشمس . . ثم تطوى حتى تحرر الأنزيمات نتيجة لبعض التخمر الذي يؤدي إلى تكوين بعض المواد المسؤولة عن رائحة وطعم الشاي . وتوقف عملية التخمر ، في الوقت المناسب ، بالحرارة . . ثم تجفف الأوراق بحذر حيث تكون معدة للتصدير . . ويسخن الشاي الأخضر قبل حدوث التخمر حيث تقلب وترج في محمصة تماماً مثل عملية تحميص البن . . وتحضر بعض أنواع الشاي ذات رائحة معينة وذلك بإضافة بعض أزهار البرتقال أو الياسمين أو الورد .

وقد ظهر الشاي في غرب أميركا أثناء القرن السادس عشر ، وكان من الأشياء النادرة الفاخرة الغالية الثمن هدية الملوك والأمراء . . ثم بدأ في الانتشار حينما انخفض ثمنه . . وكان استهلاكه في انكلترا في يوم من الأيام يعادل استهلاكه في اليابان إذ كانت عادة تناول الشاي بعد الظهر من العادات الشعبية بعد أن أدخلتها أميرة فورد في أوائل القرن التاسع عشر . . وتستهلك بريطانيا الشاي بدرجة عجيبة . . ويفوق إقبال الشعب الأميركي على القهوة إقباله على الشاي .

٣) الكاكاو :

والكاكاو ، وهو ثالث شراب في هذه المجموعة ، قصة طريفة . . إذ قدم في حضرة ملك قبيلة الأزتك «نتيزوما» شراب أطلق عليه شكولاتل ـ وحضر هذا الشراب من بذور شجرة معينة . . حيث طحنت هذه البذور وخلطت بالفلفل ونباتات أخرى مع نبات آخر مر الطعم . . وكان يقدم له شراب آخر مصنوع من الكاكاو في أوان ذهبية قبل أن يذهب إلى زوجاته . . وقد نال الكاكاو ، مثل المسافرون والداميانا وغيرها شهرة تنبيهه للشهوة الجنسية في حين أنه ليس فيه شيء يمكن أن يكون ذا أثر على الرغبة الجنسية . . وكان من المحتمل كثيراً أن يهمل

شأن هذا الشراب مستقبلاً ، لأن مرارته كانت غير محتملة لولا اكتشاف بعض الراهبات في الأديرة للتأثير السحري لخليط الكاكاو والسكر والفانليا لأصبح هذا الشراب في طي النسيان ولم يتوان الكهنة في وصف الكاكاو بأنه «مشعل للهوى» يؤدي تناوله بكثرة إلى انحلال العمر . . وقد حمل هذا النبات هذه الشهرة لقرن من الزمان مضى وانتشرت الشكولاتة في لندن في أوائل القرن الثامن عشر حيث أنشىء لها منتدى خاص لتناولها فيه . . ويلغ من أهمية قيمة الشكولاتة أن لقبها اينوس العظيم «طعام الله» .

وتحمل شجرة الكاكاو . . مثل الفورسيتيا ، أزهارها على الساق الأساسي وتتدلى القرون الحمراء التي تحوي بذور الكاكاو بطريقة غريبة . . وتنمو هذه الشجرة بدرجة أحسن في الجو الحار الرطب . . وتزرع بكميات كبيرة على ساحل الذهب في إفريقيا . . وتفصل بذور الكاكاو من القشرة ، بعد جمع المحصول . . وتوضع في صناديق ثم تترك للتخمر ثم تجفف وتحمص ـ وتسمى في هذه الحالة ، رؤوس الكاكاو وتحتوي الأخيرة على حوالى ٥٠ ٪ مواد دهنية بحيث لو عصرت لنتجت زبدة الكاكاو وعند تحضير الشيكولاتة ، تطحن رؤوس الكاكاو بين صخور ساخنة ثم تخلط العجيينة الناتجة بالسكر واللبن أو إحداهما ثم تشكل بواسطة التبريد ، وتعتبر الشيكولاتة من المصادر الغنية بالسعرات ـ ولذلك فإن تناولها بكثرة يهدد قوام السيدات إلى حد ما ، ويكفي أن نعلم أن ثلاث أوقيات من الشيكولاتة تعطي حوالى ٥٠٠ سعر ، مع العلم بأن الوزن نفسه من اللحم يعطي ٢٥٠ سعراً ، ويختلف الكاكاو المستعمل في الشرب عن المستخدم في عمل الشيكولاتة ، بأن الأول قيمته السعرية أقل من الثاني نظراً لاستخلاص نسبة كبيرة من دهنه .

٤) الكولا :

وينبغي أيضاً معرفة صفات النباتات الأخرى التابعة لهذه المجموعة باختصار ، فالكولا عبارة عن نوع من الجوز ينتج من شجرة كولا نيتيدا التي تشبه إلى حد كبير شجرة التفاح ، وتزرع بكثرة في إفريقيا ، وللكولا بعض النصيب في القصص مثل الشاي والقهوة .

وللكولا قيمة كبرى في إفريقيا حيث تستخدم في بعض الأحيان كسلعة نقدية ـ وتستخدم هذه البذور كرمز في حياة بعض الإفريقيين إذ تقدم مثلاً بذور الكولا البيضاء في حالة الموافقة على مبادىء الزواج وتقدم البذور الحمراء في حالة الرفض ، وهي مقدسة في كثير من الأحيان كما أنها تعتبر رمزاً للصداقة والعداء وتدفن مع الأموات كما تدخل الكولا ضمن صداق الزوجة عند بعض القبائل .

ويرجع بالطبع الاهتمام الشديد بالكولا إلى أهميتها الفارماكولوجية . . .

ويمضغ المواطن الكولا أو يحضر منها شراباً يستمتع به ـ حيث تختفي متاعبه ، وينشط عقله ، ويشعر بقوة في عضلاته ، وقد شعر الأوروبيون . . الذين يستخدمون الكولا أثناء تسلق جبال الألب بزيادة في النشاط العضلي ، وتزداد أيضاً القوة الطبيعية لا إرادياً حيث يزداد النشاط الحركي . . وتؤثر أيضاً الكولا في زيادة نشاط الحصان إذا تناولها .

وتستخدم القبائل المتوحشة ، التي تقطن الأمازون والماديرا والأورينوكو مادة تنتمي إلى هذه المجموعة تسمى «جوارانا» وتجمع بذور هذا النبات المتسلق وتطحن وتخلط بالماء لتكوين عجينة ثم تجفف بحذر . . فتصبح بنية اللون مثل الشكولاتة وصلبة كالحجارة . . وتنقل

هـذه المواد عبر الأنهار إلى منـاطق مختلفـة لبيعهـا وخصـوصـاً في بـوليفيـا وماتوغروسو . . ويشرب الكثير من البوليفيين شـراب الجوارانـا في الصباح ولا يمكنهم مواجهة يومهم بدون تنـاولها . . ولاستعمـاله ، تكشط العجينـة الجافة وتضاف المادة المكشوطة إلى زجـاجة من الماء ثم تبلع ـ وبذلـك يبدأ التنبيـه إذ يحتوي الجـوارانـا عـلى كميـة من الكـافيـين أكبـر من النبـاتـات الأخرى إذ تحتوي منه في بعض الأحيان عـلى ٥ ٪ إذا قورنت بـالكولا التي تحتوي على ٢ ٪ .

سر الإقبال على القهوة والشاي والكولا

ويمكننا الآن معرفة السر في جاذبيـة مثل هـذه الأشربـة ، لماذا يقبـل الأميـركيون عـلى تناول القهـوة والإنكليز عـلى الشاي ، والإفـريقيون عـلى الكولا ؟ ومرد ذلـك كله هو وجـود مادة الكـافيين فيهـا ، والكافيـين يشعر الإنسان بالـراحة ، وهـو مادة ليست معقـدة التركيب . . ولكنـه يؤثر عـلى المستـويـات العليـا للمـخ وقشـرة المـخ إذ يؤدي إلى تنبيـه لـطيف مقبــول ومحتمل . . فتنساب الأفكار ويذهب الشعور بالتشاؤم وبجانب ذلـك تزيـد هذه المادة من القدرة العضلية ويختفي في الوقت نفسه الإجهاد .

ويحدث كل ذلك دون أي تأثيرات ثانوية تذكر إذ لا يهـدد الكافيـين المـدمنين عليـه بالجنـون كما يفعـل الكوكـايـين مثـلاً ولا يسكـر كـما يفعـل الكحـول أو يؤدي إلى عبوديـة المورفـين . . وحقيقة ، لقد وجد أن تنـاول القهـوة قبـل ميعـاد النـوم يؤدي إلى نـوع من الأرق عنـد من هم عنــدهم حسـاسية عـالية لـه ، وكذلـك له تـأثـير ضـار عـلى المصـابـين بقـرحـة في المعـدة ـ إذ وجد أن الكـافيين يسـاعد عـلى زيادة إفـراز العصير المعـدي في الإنســان ، والكافيـين مادة مـدرة للبـول ، لـذا ليس من الحكمـة إعـطاؤه للأطفال ـ وذلك لأن التمثيل الـداخلي عنـد الطفـل في غايـة الحيويـة وربما

تزداد هذه الحيوية بإعطاء الكافيين حيث يؤدي ذلك إلى بعض المتاعب ، ولم يجرؤ أي متعصب للمثل العليا والدين أن يقترح الامتناع عن تناول القهوة في أي وقت من الأوقات .

ويحتوي الشاي والكاكاو على التيوفللين والتيوبرومين بجانب الكافيين ويشبه التيوفللين والتيوبرومين إلى حد كبير الكافيين ولو أن هناك اختلافاً في التأثير من أوجه مختلفة ، للتيوفللين تأثير منبه على الجهاز العصبي المركزي أقل من الكافيين ولكن تأثيره على القلب أقوى . . ويسبب توسيع الشريان التاجي ، ذلك الشريان الهام الذي يغذي القلب حيث يؤدي انسداده إلى الموت أو حدوث الذبحة الصدرية . . وقوة إرادة التيوفللين للبول أكبر من الكافيين ، ولو أن تأثير الأول يمكث مدة أقل من الثاني ، والتيوبرومين الموجود بكثرة في الكاكاو ، أقل تأثيراً من التيوفللين والكافيين . .

٥) الكيو والكافا :

ومن بين المشروبات الخفيفة التي تبعث الهدوء للنفس والعقل أيضاً ذلك المشروب المقدس في البحار الجنوبية في غينيا الجديدة المسمى كيو وكافا ـ كافا ومن الغريب أن أهمية هذا الصنف الجميل لم ينتبه له الرجل الأبيض ، بل بالعكس فقد عمل المبشرون الذين وصلوا إلى تلك الأماكن على منع تناول هذا الشراب الخفيف في البحار الجنوبية ودفعوا الأهالي دفعاً إلى شرب السموم الكحولية . .

والكافا من المشروبات غير الضارة ، ولا تجعل المدمنين عليها أشراراً كما تفعل الخمر في شاربيها ولا يؤدي هذا الشراب إلى الغضب أو الخشونة أو إلى افتعال الضوضاء . . بل يؤدي إلى تنبيه لطيف يذهب بالاجهاد ويزيد الذكاء حدة إذ يشعر الإنسان بالسعادة والرضا بدون أي

تهيج عصبي أو عضلي ، والإغراق في تناول الكافا يؤدي إلى هدوء عجيب يعقبه نوم عميق يستغرق من ساعتين إلى ثماني ساعات . . والكمية التي تؤدي إلى هذه الحالة كبيرة جداً ليس من السهل تناولها . .

والطريقة التي تستخدم في تحضير الكافا كافا بواسطة قبائل التونغا غريبة وغير صحية إذ ينتقي لهذا الغرض الرجال والنساء ذوو الأسنان الحادة . . حيث توضع جذور الكافا في أفواههم ويبدأون في مضغها على دقات الطبول ولا يسمح لأحد بابتلاع العصير الناتج الذي يتراكم في الفم . . ثم توضع الجذور الممضوغة في وعاء خشبي يتسع لغالون أو غالونين . . ويضيف رئيس الوليمة كمية الماء المناسبة ثم يقلب ويخلط المحتويات بيديه ـ ثم يدعو إلى الآلهة والأرواح الراحلة . . ويحضر المدعوون أوعيتهم ، وهي عبارة عن نصف غطاء جوز الهند حيث تملأ بهذا المشروب ثم تشرب بعد أداء بعض الطقوس .

وتنتج الكافا من ريزوم نبات يتبع عائلة الفلفل وليس هناك معلومات تذكر عن الخواص الكيميائية للمادة ذات التأثير الفارماكولوجي في الكافا . . يحتمل أن تكون المادة الفعالة من راتيغ يسمى كاويين ذات صفة مخدرة يقتل حاسة التذوق ، وتحتاج هذه المادة إلى دراسة أعمق .

٦) عيش الغراب والوليكوي :

وإذا رجعنا الآن إلى المكسيك لوجدنا نوعين آخرين من النباتات الطبية استخدمته منذ مدة قبائل الأزنك ولها تأثير خاص على المخ . . وهذه النباتات هي عيش الغراب المقدس أو الوليكوي المعروف بزهرة العذراء . .

ويتبع النبات الأول الفطريات . . ويظهر النبات أثناء الفصل الممطر ما بين يوليو وسبتمبر ، ويتكون من ساق طويلة رفيعة تحمل ما

يشبه القبة . . وتناول عيش الغراب المقدس بكميات بسيطة يزيد من قوة الذكاء ، وتؤدي زيادته إلى نوع من التسمم قد ينتهي بالجنون . . وعند التعاطي يشعر الإنسان بانتعاش وسعادة ثم يعقب هذا الشعور إحساس بالفرح يعقبه هذيان ورؤية ألوان زاهية غريبة تماماً مثل الذي يحدث بعد تناول البيتول . . ويظهر أن قبائل الأزتك تدفع الثمن غالياً في سبيل تعاطي هذا الفطر السام . . ويقال إن هؤلاء الناس يصيبهم العجز مبكراً بحيث يظهر الرجل عجوزاً في سن الخامسة والثلاثين .

وقد ينشر وصف تأثير عيش الغراب المقدس بواسطة جوردون وأسون الذي اقتحم جبال المكسيك وحضر بعض احتفالات قبائل الكواندااس سنة ١٩٥٧ . . حيث شارك فيها وتعاطى نصيباً من هذا الفطر في مجالس تطفأ فيها الشموع حيث يخيم الظلام وتبدأ الرؤية كما يصفها :

«كانت الألوان زاهية متوافقة ـ تشبه في جمالها تلك الرسوم الفنية القديمة التي تزين الملابس والسجاجيد . . وقد انتشرت في قصور ، ذات قاعات عظيمة وحدائق غناء ، ذات بهاء ، بنيت من أحجار كريمة . . ثم رأيت وحشاً خرافياً يجر عربة ملكية وشعرت كأن حوائط المنزل تدوب وإني قد فقدت روحي . . حيث أصبحت معلقاً بين الأرض والجبال مع قطيع من الجمال تسير ببطء شديد عبر الجبال الشامخة التي بلغت عنان السماء . .

وكان كل ما رأيت حقيقة ملموسة وشعرت الآن كأني أرى بوضوح أعماق الكون وفلسفته ، كنت أرى الآراء الأفلاطونية التي تفسر صور الحياة ثم خطرت لي فكرة ثانية : هل يمكن أن يكون عيش الغراب هو السر الذي يكمن وراء الأسرار القديمة ؟ ولم يكن ما مر بي من خواطر إلا نوع من انشطار النفس والشخصية أو حالة طارئة من

الشيزوفرينيا ؟» . .

وتشبه تجربة واسون ، بالنسبة لتأثير هـذا الفطر ، إلى حـد كبير تلك التجـارب التي أجريت عـلى الماسكـالين بحيث يمكن التكهن بـوجود هـذه المادة في عيش الغراب المقدس . .

ويـوجـد العقـار المكسيكي الآخـر ، الـوليكـوي ، في بـذور فصيلة الريفيا وقد سميت هذه البذور «بالطعام المقـدس» نظراً لتقـديسها بـواسطة قبـائل الأزتـك القدمـاء ، وقـد وصفت السيـدة بـارسـون نبـاتـاً من هـذه الفصيلة يسمى بـادور أو «الأطفـال الصغـار» ، «إن من يشـرب عصـير أوراقـه أو يأكـل ١٣ بذرة من بـذوره يستـولي عليـه النـوم حيث يغـرق في أحلام سعيدة ويعتبر وجود هذا النبات في حـدائق بعض المواطنـين كنزاً إذ تبـاع أوراقه وبـذوره بأثمـان بـاهـظة ليستعملهـا من يـريـد أن يهـرب من مسؤوليات الحياة . . وتظهر أعـراض التسمم بسرعـة على المتعـاطين حيث تـظهر الأوهـام البصريـة ـ وتستمر هـذه الأعـراض ثـلاث سـاعـات حيث يعقبها تأثيرات متعبة .

٧) الماليبجياس :

وإذا واصلنـا الرحلة إلى جنـوب المكسيك لـوصلنا إلى منـطقة غـابات الأمازون حيث يذهب بالعقول جمال الطبيعـة الخلاب بحيث تتعانق الأشجار الضخمـة وتندمـج فيها بينهـا مكونـة جداراً قـوياً هـائلاً ، حيث تنمـو بينها الأوركيـدات الرائعـة التي تضفي على الحيـاة روعة لا حـد لهـا ، وتـوجـد الطيور الصغيرة مثل الحشرات ، والحشرات كبيرة مثل الـطيور وتتـلألأ كل هـذه الكائنـات بطريقـة خلابـة لا يمكن تصور وجـودها في مكـان آخر من العالم .

وربما يكون من المستغرب حقاً ألا نجـد بين تلك الأحـراش النباتيـة

بعض النباتات الطبية أو عقارات تؤثر على المخ . . وأحد هذه المعروف بالكآبي من سيقان كروم الغابات المنتمية لعائلة «المالبيجاياس» ويصف سيروس فائدتها في أحد أعياد الهنود ، «عيد الهدايا» ، الذين يحتفلون به في قرية بانوري ـ حيث يحضر أولا المشروب المقدس الكآبي . . وذلك يعمل شبه عجينة من السيقان الخشبية بالماء وتصفيتها ثم صبها في وعاء كبير . ويجتمع أهل القرية في مكان فسيح بين الأشجار الشامخة ويتنصتون للأصوات المنبعثة من البوق المقدس الذي يهدر حزيناً من مكان بعيد في الغاية . . وعند سماع هذا الصوت الحزين تنطلق كل امرأة مهما كان شأنها إلى مخبأ وكأن حياتها رهن بهذا الهروب والاختفاء . . والآن وبعد إطلاق صرخة تدوي في أرجاء الغابة ، يجري حامل الكؤوس نحو جموع الرجال حاملاً في يديه أوعية مملوءة بالكآبي . . ويصرخ أثناء انطلاقه ، مردداً ، صوتاً غريباً ، وهو مطرق الرأس حيث يثني ركبتيه معطياً ذلك الوعاء المحتوي على الكآبي لرجل يختاره ـ فيؤثر العقار في الرجل تأثيراً مريعاً إذ يصفر لونه وترتعد أطرافه ويظهر عليه الرعب ويصبح في حالة تشبه الجنون ـ ثم ينطلق بعد ذلك إلى مخبأ الجماعة مولولا حتى يهدأ مجهداً ويتكرر الأمر مع غيره حتى يجهد الجميع .

٨) الآياهواسكا (الكآبي) :

ويحضر الهنود في بيرو من نفس النبات السابق.مشروباً يسمى آيا ـ هواسكا له تأثير منعش سرعان ما يبعث الرعب.في النفس بعد ذلك ـ شعور بالحرارة ثم بالبرودة وبالشجاعة ثم الخوف ، وبعد تخطي مرحلة الشعور بالدوار يرى الهنود بحيرات جميلة وأشجاراً قطوفها دانية تشدو عليها طيور رائعة الجمال . . وسرعان ما تتغير الرؤية حيث يحل الشعور بالخوف والرهبة ـ فيرون وحوشاً ضارية تتهيأ لافتراسهم . . ويعقب هذه المرحلة أن يستولي عليهم نوم عميق .

وصف بول آرلين كيفية استخدام شراب الكآبي أثناء احتفال الهنود بطقوس اليوروباري والضرب بالسوط ، إذ تهدر الطبول ـ حيث يهرب جميع النساء ـ إذ أن حفلة الضرب بالسوط خاصة بالرجال فقط . . ويطلق بوق اليوروباري (الذي يبلغ من أربع . إلى خمس أقدام في الطول) نغمة حزينة تشبه تلك التي يطلقها الأرغون فيغمر النغم الحزين أرجاء الغابة . . ثم يهيىء الشباب للمحن القاسية القادمة رجالاً عجائز يلبسون أطواقاً مكونة من ريش أحمر وأصفر لبعض المناطق الحارة . . ثم يدخل رئيس الحفل حاملاً وعاء غريباً به الكآبي فيقدم الشراب المر المذاق البني اللون في فناجين مستديرة صغيرة وحين يتناولها الشباب يبدأون في التقيؤ . . وحينما يبدأ تأثير الكآبي تنقلب المشاعر الخيالية الجميلة إلى تهيجات مخيفة إذ يبدأ هؤلاء الشباب ، بعد حدوث النوبة الجنونية ، في ضرب بعضهم البعض بالسياط بعنف شديد ـ حيث تدمى أجسامهم ويغشى عليهم من الإعياء الشديد ـ ثم يدخل في الحفل الأطفال الصغار العرايا حيث يلتقطون الأسواط ويضربون بعضهم البعض مقلدين بذلك الكبار . . وقد جرب بعض الأوروبيين فعل الكآبي ووصفوه مثل وصف الهنود ، حيث كتب فيلافيسنسيو :

«حينما تناولت الآياهواسكا بدأت أشعر بأني أسبح ، ثم ظهر لي أني في رحلة عبر الفضاء حيث كنت أرى منظر الأرض الجميل بما تحتويه من مدن عظيمة وأبراج عالية وكثير من الأشياء الرائعة وسرعان ما وجدت نفسي بعد ذلك في غابة مهجورة ترتع فيها الوحوش الضارية ، وأخيراً تغيرت مشاعري ورجعت إلى حالتي الطبيعية حيث أصابني صداع شديد ودوار غريب وتوعك عام» . .

وصف أبريكو خواص هذا العقار أيضاً كما يلي :

«يستخدم الآياهواسكا لتحضير مشروب خاص بالأهالي ، الذين

يعيشون في غابات جنوب أميركا . . ولهذا الشراب تأثير نفساني حيث تنبه جرعات بسيطة منه الجهاز العصبي وتزيد من حدة التفكير وقوة تحمل الألم . . ثم يشتد التنبيه إذا استعملنا جرعات أكبر حيث يعقبه شعور بالنوم وتخيلات عجيبة . . ثم تزداد قوة الأبصار بشدة بعد أخذ كميات كبيرة جداً من هذا العقار ـ حيث تظهر الألوان براقة وينتاب الإنسان بعد ذلك أوهام مصحوبة بأشكال مخيفة ، وتشتد حدة البصر بحيث يمكن رؤية الأشياء في الظلام الدامس بدرجة لا يمكن رؤيتها في الحالة الطبيعية ، ويعقب ذلك النوم العميق ويختفي معه تماماً الإحساس حيث يرى النائم صوراً جميلة رائعة . . لذا يلقب الآياهواسكا بالنبات السحري الإلهي .

وقد أوضحت التجارب التي أجريت على الكلاب أن البانيسترين منبه شديد للجهاز العصبي المركزي ـ وتعادل الجرعة المميتة ٢٠٠ مليغرام لكل كليوغرام . ويؤدي تناول جرعة سامة إلى حركات غير متوافقة وشلل وتشنج ـ ويقع الموت نتيجة لشلل الجهاز التنفسي .

فحص لوين الجزء الفعال في بانيسترا كآبي ووجد أنه يشبه مادة الهارمين وهي الكالويد موجود في بذور نبات بري ويسمى تلياثين أو بانسترين . . ويحتوي جزئي الهارمين على حلقة الأندول الموجودة في مركب الرسربين . . وليس من المحتمل أن تأثير الكآبي يرجع فقط إلى وجود الهارمين ولكن يحتمل وجود مركبات فعالة أخرى . . ومن الخواص الغريبة لهذا العقار سرعة مفعوله ، بحيث يظهر تأثيره فوراً ، كما يصفه الهنود ، في دقائق معدودة ، وتضيف بعض قبائل جنوب أميركا إلى الكآبي مستخلصاً من نبات متسلق يسمى هايمود كتيون ويستخدم النبات الأخير كما هو لاستخلاص سائل من الأوراق والأفرع ذي وميض أخضر يتحول إلى وميض أزرق إذا ترك مدة طويلة . . ويسمى هذا المشروب ياجي . . ويتناول الهنود هذا الشراب في أوعية تسمى ماتي فيشعرون

بالمرح أولاً ـ حيث يقفزون ويرقصون ويغنون . . ثم يتغلب عليهم النوم ويرون أحلاماً خيالية . . ويعطي هذا الشراب لمن يتناوله قوة مقدسة وتوارداً في الأفكار ـ وقد يوقف الياجي نشاط المراكز العليا الضرورية للإدراك العادي ـ وبذلك يترك العقل الباطن يباشر نشاطه . . وقد أعلن روهير ، وهو أحد الأوروبيين الذين تناولوا هذا الشراب الغريب ، أن ابتلاع من ٥ ـ ١٠ سم^{3} منه تؤدي إلى الشعور بالنوم ، ويحدث هذا العقار الشعور بأوهام جميلة مثل الذي يحدث عند تناول كميات كبيرة من البيوتيتل . . ويؤثر الياجي بطريقة مختلفة على مراكز الرؤية . . حيث يثير الإحساس باللون الأزرق فتبدوا لمتعاطيه ألوان الأشياء المختلفة مائلة إلى الزرقة . . وقد استخلص روهير نوعين من الالكالويد من النبات وهما الياجين والياجينين وقد وجد أن الجرعة السامة تعادل ٢٠٠ مليغرام لكل كيلوغرام وزني في حيوانات التجارب حيث يموت الحيوان وهو في حالة تخدير .

٩) الكوهوبا :

وهناك عقار آخر يسمى كوهوبا يستخدمه المواطنون القدماء الهيسبانوليا وقبائل الجوهيبو الهندية حيث يسمونه نيويو ويسميه الكايثويكسيس الباريكا . . ويحضر هذا العقار من بذور شجرة تتبع نفس عائلة الميواز التابعة للبقول ، وقد كتب عن هذا العقار المستكشف همبولدت حيث يصف حالة هؤلاء الهنود بما يلي :

«يضع هؤلاء الناس أنفسهم في حالة تشبه الجنون ، وذلك باستعمال مساحيق النيويو . . تجمع قبائل الأتوماك الهندية القرون الطويلة للنبات المسمى أكاشيا نيويو حيث يقطعونها إلى أجزاء صغيرة وتبلل بالماء وتترك للتخمر ، وحينها تصير البذور المبللة سوداء اللون يعمل منها عجينة بعد أن يضاف إليها بعض دقيق الكاسافا وبعض الكالسيوم

المستحضر من قشور بعض النباتات ـ ثم يعرض هذا الخليط لحرارة شديدة حيث تجف العجينة وتشكل في هيئة كعكة . . تستعمل هذه المادة في هيئة مسحوق يوضع في صحن ، ويستنشق المسحوق بواسطة أنبوبة ، طولها سبع بوصات تقريباً ، في هيئة عظمة طائر مفرغة .

١٠) الباريكا :

ويعتكف هنود المورا في ريونجرو سنويا لمدة أيام يتعاطون أثناءها الكرهوبا التي يسمونها باريكا ، ويستخدم هنود المورا هذا العقار بطريقة تختلف عن طريقة الاستنشاق وأقل منها حدة إذ يستخلص العقار بواسطة الماء حيث يؤخذ عن طريق الحقن . . ويستخدم الهنود الكاثريكسيس هذا العقار بنفس الطريقة السابقة ـ حيث يعطى أيضاً لكلاب الصيد في حالة القيام بمغامرة من مغامرات الصّيد . . ويعتقد هؤلاء أن هذا العقار يقوي الحواس ويزيد من حدة البصر ويظهر هذا التأثير سريعاً جداً . .

وقد فحص هذا العقار حديثاً الدكتور سترومبرج ، في المعهد القومي للقلب ، ووجد أنه يحتوي على مركب بوفونتين ، واستحضرت مادة البوفونتين لأول مرة من جلد الضفدعة وتشبه هذه المادة السرتوتين المعروف بتأثيره على المخ وضغط الدم . .

وقد وصف حديثاً الدكتور هوارد فاينغ وهوكينز تأثير البوفنتين على المخ في مقال له نشر في مجلة العلوم وكانت أكبر جرعة منه هي ١٦ ملغرام حيث حقنت في وريد أحد الأشخاص الأصحاء . . وكان التأثير عبارة عن حرقان في جدار الفم وتحول لون الوجه إلى قرمزي مع اتساع في حدقة العين وتقيؤ . . وظهرت نقط حمراء أمام عينيه وأخرى قرمزية على الأرض حيث تغيرت إلى اللون الأصفر . . قال الذي تناول هذا العقار بعد ربع ساعة من الحقن ما يأتي : وحينما كنت أبدأ في التفكير في

شيء ما تأتي فكرة أخرى تصطدم مع الأولى حيث لا أتمكن من التعبير بوضوح . وأشعر بدوار بسيط وكأني مشدود مظلم العقل وأشعر كأني هنا ولست هنا وفقدت الادراك بالزمن والوقت ، واختفت معظم هذه التأثيرات بعد ٤٠ دقيقة .

وترجع تأثيرات وفاعلية مثل هذه المستخلصات إلى وجود مواد مثل الموجودة في الهنبان ، والمندارك والنيت شاد وهي نباتات معروفة في البلاد الأوروبية «حيث تشرب الخمور مختلطة مع جذور بعض النباتات مثل الداتورا ذات التأثير المخدر البسيط» ، ولهذا النبات الأخير القدرة على تخدير الإنسان لمدة ثلاثة أيام إذا تناول درهمين منها ثم تقتله إذا تناول أربعة . . ولا شك أن بعض الطبقات التي كانت تعيش في العصور الغابرة كانت تلجأ إلى استعمال هذه الأعشاب ، التي كانت تنمو في الغابات والمروج ، وذلك لتهرب من واقع الحياة البائسة المؤلمة التي كانوا يحيونها ، وكان يزيد تفاؤلهم بفعل هذه الأعشاب إغراق رجال الدين في اعتقاداتهم أن مثل هذه التأثيرات تقترن دائماً بمس الشيطان ، مما جعل هؤلاء الناس يعتقدون أن الأوهام التي كانت تنتابهم ، أثناء تعاطي هذه النباتات ، إنما هي حقيقة من فعل الأرواح الشريرة التي تلازمهم ، وأدت رواية مثل هذه القصص بالمبالغة والتخريف ، إلى الشعور بالرهبة والرعب من السحرة وأعمالهم . . وقد عبرت عن ذلك الوثيقة التي تركها الراهب الألماني تحت عنوان «الضربة القاضية للسحرة» والتي أوضحت كيفية اكتشاف السحرة ، وطريقة تعذيبهم وكيفية إحراقهم بعد ذلك .

١١)مصل الحقيقة :

وقد استخدم رجال البوليس حديثاً السكوبلامين وهو الجزء الفعال في الهنبان كعامل يساعد على استخلاص الاعترافات من المتهمين . . وكانت تسمى هذه المادة «مصل الحقيقة» في بعض الأحيان . . وليس

هناك أي دليل على أن للسكوبلامين أو أي عقار آخر القدرة على جعل أي منهم يبوح بحقيقة يخفيها . . ويصف جان رولين ، في كتابه «عقاقير البوليس» الطريقة التي استخدم بها السكوبلامين أو أمتيال الصوديوم للغرض السابق وقرر أن هذه الطريق تشبه ، من الناحية الأدبية طرق التعذيب . . وفي الواقع ، هذه طريقة غير لائقة وينبغي عدم الأخذ بها بمثل هذه الاعترافات في أي محاكمة عادلة .

وللسكوبلامين شهرة وذلك لتسهيل العملية المعروفة «بغسيل المخ» حيث يؤدي تعاطيه إلى جعل الأفكار التي تهيأ للشخص تذهب مباشرة إلى العقل الباطن ، حيث تسكن هناك ، ثم تظهر ثانية في عالم الإدراك . . لذا يتغير نظر الشخص بدون شعوره أو حتى إحساسه بالعملية ـ لا شك أن استخدام سكوبلامين فيما يسمى «غسيل أو تنظيف المخ» مسألة بعيدة الاحتمال في الوقت الحاضر . . ومن المحتمل فعلاً كلما زادت المعرفة ، أن نكتشف عقاقير جديدة تجعل الشخص يتقبل فكرة كانت غير مقبولة من قبل .

١٢) الطباق :

بالرغم من تناولنا موضوع عقاقير عائلة سولاناس ، ينبغي التنويه بذلك العقار العجيب ، الطباق ، الذي يتسبب دخانه في إحراق الرئتين ويسمم أجواء كل ركن على وجه البسيطة . . وبالرغم من ذلك يعجب الإنسان كيف ينتشر استعمال هذا العشب ذلك الانتشار الواسع . . وقد تساءل دلاس كساس وهو أول من وصف طريقة استعمال الطباق بواسطة الهنود في عهد كولومبس ، عن الفائدة التي تعود عليهم من استعمال هذا الطباق . . وقد عجزت أيضاً الكتب الدوائية في الولايات المتحدة عن شرح السبب الذي يجعل الطباق حبيباً إلى النفس فليس من السهل معرفة اللذة أو السلوى التي يجنيها المدمنون على التدخين من

النيكوتين . . ويشرح ليوين تأثير التدخين كما يلي :

«ليس للتدخين مثل تأثير الخمر في الشعور بالسعادة ، ولكنه يعمل على ضبط العمل العقلي ويبعث الهدوء النفسي مما يؤدي إلى هدوء في الحركة . .

وللطباق تأثير ضار على المرأة ، زهرة المجتمع التي ينبغي أن تكون مصدر الخير له . . ولكنها تأبى أن تكون كذلك ـ وهذا يرجع إلى إدمان بعضهن على التدخين الذي يجعل أفواههن بمثابة مدخنة تنبعث منها رائحة الطباق الكريهة . . ولا شك أن هناك علاقة بين سرطان الرئة وكثرة التدخين وقد ثبتت صحة هذا بما لا يدع مجالاً للشك . . فلماذا إذن يصر النساء والرجال على إيذاء مثل هذه الأعضاء الهامة التي تمتص تلك المواد وذلك من أجل لذة حقيرة عابرة . . وبالرغم من ذلك تستهلك البشرية كميات هائلة من الطباق . . فقد أنتجت الولايات المتحدة في سنة ١٩٥٣ ٤٢٣,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ سيجارة تقدر بحوالى ٥,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ دولار ـ وهذا ثمن كبير يدفع في سبيل احتمال الموت بسرطان الرئة ، ويعتبر النيكوتين ، وهو الالكالويد الأساسي للطباق ، من المواد السامة جداً وليس له تأثير مهلوس ولكنه يعطل بطريقة ما نقل الرسائل العصبية نتيجة لتأثيره السام . . ويدمر النيكوتين أثناء عملية التدخين فلا يدخل منه في الفم والرئتين إلا المواد المتخلفة من هذا الالكالويد وهي الأخرى ذات تأثير سام . . وتكفي المادة من النيكوتين الموجود في سيجار واحد لقتل الإنسان إذا هيىء لها أن تدخل جميعاً في دورته الدموية .

١٣) ورق بتل :

ومن المشاكل الأساسية لأهالي جنوب شرق آسيا شيوع استعمال

البتـل . ويمضغ البتـل حوالى ٢٠ مليـون آسيوي ـ ويؤدي ذلـك إلى إحمرار اللعاب وترسيب مركبات سوداء على الأسنـان تعرف بـأحجار الأسنـان . . وليس البتل مادة مفـردة ولكنه خليط من جـزء من جوزة الأريكـا ، وورقة من ورق بتـل التي يتبع عـائلة الفلفـل ، وجـزء بسيط من الكـالسيـوم . . ويمثـل هذا الخليط الأخـير قـطعـة البتـل التي تمضـع ولا تبلع ويـظهـر أنها تؤدي إلى الشعور بالسعـادة وتعمل كمنبـه خفيف . . ولم يعرف بعـدما إذا كـان هذا التـأثير يتعلق مبـاشـرة بـالمخ أو الانفعـال النفسـاني . . وللبتـل فـوائدهـا للشخص الذي يمضغهـا إذ يعطي الجسم الكـالسيوم ، وتسـاعد مـادة أريكولـين الموجـودة في الأريكا عـلى التخلص من ديدان الإمعـاء . . وليس للبتـل مضـار تـذكـر بـل ربمـا يكـون ذا نفـع بسيط ولـو أن احمـرار اللعاب نتيجة لمضغه ليس مستحباً من الناحية الصحية العامة .

١٤) جالب السعادة :

وإذا انتقلنـا إلى مكـان آخـر من العـالم ، إلى السهـول الثلجيـة التي يحدها من الشمال البحر السيبيري وفي الشرق بحر بيرنغ ، لوجـدنا «شيئـاً يجلب السعادة» تستخدمـه القبائـل التي تقطن في مثـل هذه الأمـاكن يعرف بالمشامور ويتناولونه كمسكر أثناء الشتاء الطويل حيث يندر ظهور الشمس في الأفق ممـا يبعث الملل في النفس . . ويلجـأ الإنســان في مثـل هــذه الأمـاكن إلى أي شيء مسكر . . لـذا يفضل الكـوربـون هـذا الفـطر لهـذا السبب . . وللفطر ميزة أخـرى حيث يفرز الجـزء الفعال في البـول كما هـو بدون أي تغيير حيث يمكن استعمـاله ثـانية ويحضر الفـطر المسكر بـواسطة امـرأة تمضـغ هــذا الفـطر وتلف الجـزء الممضـوغ في هيئـة سجق يـأكله الـرجـال ـ حيث يـظهـر عليهم الانتعـاش بعـد ذلـك فينـطلقـون بـالغنـاء ويتحـدث بعضهم عن أشيـاء خيـاليـة ويتصـور البعض الآخـر أنهم من أصحـاب المـلايـين ـ تبعث تصـرفـاتهم السخـريـة والضحـك في كثـير من

الأحيان . . عندما تمر هذه الفترة المرحة ، تدخل امرأة حاملة وعاء وذلك لجمع بول جميع من تناولوا الفطر - حيث يشرب المجتمعون هذا البول ثانية وهو لا يزال دافئاً ، ثم يمرحون ثانية ويبدأون الغناء والقفز والشعور بالسعادة . .

وهذا نوع من الحياة الاجتماعية التي لا تخطر على البال . . وبجانب ذلك فإن الفطر غالي الثمن والشتاء طويل ، ولذا يلجأ هؤلاء القوم للاستفادة بقدر ما يمكن من الصفة المسكرة لهذا النبات . . ويؤدي الإدمان على تناوله إلى نوبات من الجنون مدمرة وخطيرة ، وربما إلى الانتحار ، ويظهر أن العامل الفعال الذي يؤدي إلى الهلوسة لم يستخلص بعد . . أما المادة السامة الأساسية فهي الكالويد يسمى مسكارين توقف حركة القلب إذا أخذت بجرعات كبيرة . .

العناصر الحيوية
لاتزان الجسم

الأرسينيك: يساعد على تكوين الكريات بيضاً وحمراً. نجده في الثوم وفروخ القمح والجزر والملفوف الاحمر والفطر والخس والأرزّ والبطاطا والتفاح...

البروم: مهدّىء للجهاز العصبي. وهو في المشمش والثوم والارضي شوكي والشمندر والجزر والكرفس والفطر والملفوف والتين والفريز والبصل والفجل والبندورة...

الكافور: مطهر ومنشط للمعدة. وهو في الغار والقصعين...

الكور: يساعد على تكوين العظام والاسنان واوتار العضلات. وهو في اللوز والحبوب والبلح واللوبياء الخضراء والجوز...

النحاس: نجده في تركيب الدم. كما نجده في القمح غير المقشور واللوز والجزر والكرز والفطر والبلح والذرة والبصل والشعير والنارنج والتفاح والفجل والعنب والقرنبيط...

الحديد: هام جدا ليحمور الدم اي عدو لفقره. هو في اللوز والمشمش والشوفان والقمح غير المقشور والجزر والكرز والملفوف والقرة الحادّة والبلح والفريز واللوبياء والخس والعدس والذرة والجوز والبصل والشعير والنارنج والدراقن والخوخ والتفاح والاجّاص

والبطاطا والارزّ. . .

الفلويور: يدخل بتركيب الميناء في الاسنان والعظام. وهو في الثوم والمشمش والقمح غير المقشور والشعير والقرة الحادّة والبطاطا والفجل والعنب. . .

اليود : هام جدا للعمل الدرقي وعمل الخلايا والغدد او العقد المختصة بالاعصاب. اي للاتزان العام. نجده في الثوم والطحالب والفطر والجزر والملفوف والقرة الحادّة والفريز واللوبياء الخضراء والبطاطا والفجل والعنب والارزّ والبندورة. . .

المينيزيوم: منظم لتكوين الهيكل العظمي والجهاز العصبي. وهو في المشمش والقمح غير المقشور واللوز والشمندر والجزر والكرز واللوبياء الخضراء والأرزّ والبطاطا. . .

المنغنيز: للجلد والعظم والكبد والكليتين، ومساعد للغدة النخامية لكي تقوم بعملها. هو في المشمش والجزر والشمندر والكرفس والكرز والهندباء والفطر والملفوف والقرّة الحادّة والبلح والخس والذرة والنارنج والبصل والشعير والطرخشقون والتفاح والاجّاص والبطاطا والعنب والخوخ. . .

النيكل: محلل لمواد الهضم ومفيد للمصابين بالسكري. وهو في المشمش والقمح والكرز والفطر والملفوف والقرّة الحادّة والتين والفاصولية والذرة والبصل والارزّ والبطاطا والعنب والبندورة. . .

الفوسفور: يساعد على تقوية العظام وتركيب الخلايا العصبية والدم. من مواطنه: الثوم واللوز والارضي شوكي والشوفان وفروخ القمح والجزر والكرفس والقرنبيط والفطر والكستناء والملفوف والخيار وتوت الارض (الفريز) والفاصوليا والخس والعدس والذرّة والجوز والشعير والبصل والبطاطا والبندورة والتفاح والارزّ. . .

الكبريت: للاسنان والعظام واوتار العضلات يحارب النتن بصورة عامة. نجده في المشمش والثوم واللوز وفروخ القمح والكرز والكستنا

والملفوف والخيار والقرة الحادّة والبلح والفريز واللوبياء الخضراء والبصل والنارنج والشعير والدراقن والإجّاص والبطاطا. . .

الزنك: دوره الهامّ في الدم. نجده في الشمندر والقمح والجزر والفطر والملفوف والذرة والشعير والنارنج. . .

الفصل الثـاني

أنواع الأعشاب الطبية

قاموس ألفبائي
بأنواع الأعشاب

نورد في الصفحات التالية أنواع الأعشاب الطبية مسلسلة حسب الألفباء مع بيان فائدة ومواصفات كل نوع من هذه الأعشاب وهي :

الأتروبا أو البلادونا :

نبات عشبي معمر أصله أوروبا والمناطق المعتدلة ـ وتحتوي الأوراق والجذور على مادتي الهيوسيامين والأتروبين وتستعمل من الظاهر لإزالة الآلام والالتهابات الروماتيزمية ومن الداخل لوقف العرق الزائد وفي علاج الكحة وكمهدىء وتستعمل مادة الأتروبين في إحداث تمدد إنسان العين وأغراض طبية أخرى ويلاحظ أن البلادونا نبات سام . .

الأنيسون (الينسون) :

نبات عشبي حولي في مصر وآسيا الصغرى وينمو في أوروبا وشمال إفريقيا والهند وأميركا الجنوبية .

وتتراوح نسبة الزيت ١,٥ : ٣٪ ويستعمل مغلي الحبوب كمشروب مهدىء ومسكن للمغص وطارد للغازات ويستعمل زيت الينسون في مركبات السعال والكحة ويضاف لبعض الأدوية لتحسين طعمها كما يستعمل في صناعة الحلوى والعطور والصابون وأغراض تزيين

وتحسين طعم ورائحة بعض الأطعمة .

البابونج :

وهو نوعان : البابونج المفرد ـ والبابونج المجوز وهو النوع التجاري . .

الأول : أزهاره مفردة وحولي والثاني وهو النوع التجاري أزهاره مجوز كبيرة الحجم لونها صفراء والنبات عشبي معمر موطنه الأصلي انكلترا وأوروبا والمناطق المعتدلة .

ويستخرج الزيت بالتقطير بالبخار تحت ضغط عالٍ ، أما من النبات جميعه وتصل نسبته ٢, : ٠,٣٥ ٪ أو من الأزهار الجافة وتكون النسبة بين ٥, : ١ ٪ .

وهو مقوي ومنشط للمعدة والهضم ومضاد للحمى ويستعمل في علاج أمراض العيون وفي محاليل ومساحيق الزينة والعطور ويستعمل الزيت كطارد للغازات وخافض للحرارة ويستعمل مشروبه كبديل للشاي في مناطق كثيرة من العالم .

البرغاموت :

شجرة صغيرة من أشجار الموالح . .

ويبدأ جمع الثمار في ثالث سنة من الزراعة وتستمر الشجرة في الأثمار حتى ٢٠ سنة . .

ويستخرج الزيت الطيار من الأزهار بالتقطير أو من الثمار بالبرش والعصر ويدخل في صناعة العطور والصابون ومواد الزينة وفي علاج بعض الأمراض الجلدية .

البردقوش : « المردكوش »

نبات عشبي موطنه الأصلي أوروبا والمناطق المعتدلة ومنطقة البحر الأبيض المتوسط . . ويستعمل كمقوي ومنشط ومنبه معوي ويستعمل الزيت في صناعة العطور والصابون ويضاف لزيت الشعر كمقوي وتستعمل الأوراق كتوابل لتحسين طعم المأكولات ويستعمل طبياً في تنظيم العادة الشهرية عند النساء .

البصل :

يعتبر البصل من أقدم أنواع النباتات التي زرعها الإنسان منذ العصور التاريخية القديمة إلى قبل الميلاد بمئات السنين ، ويزرع البصل الآن في جميع أنحاء العالم تقريباً بدون استثناء ويكاد يكون البصل العامل المشترك الأعظم في الوجبات الغذائية سواء كانت مطهية أو غير مطهية حتى أصبح لا غنى عنه في طهي الطعام بل ويشكل أحد العناصر الأساسية في وجبة غذاء العامل والفلاح والطبقة الفقيرة على وجه العموم .

وهذا إنما يدل دلالة قاطعة على حاجة الجسم الماسة إلى البصل ومحتوياته .

وليس للبصل قيمة غذائية عالية تميزه عن غيره من الخضراوات بقدر ما له من فوائد طبية ، فهو يحتوي على مواد بروتينية نشوية بنسب ضئيلة ولكنه يحتوي على زيت طيار نفاذة وأملاح أهمها الكبريت والكوبلت وفيتامينات أهمها فيتامين (أ) وإلى هذه المكونات يعزى المفعول الطبي للبصل وتأثيراته المختلفة على جسم الإنسان التي تلخصها في الآتي :

(١) يفرز الجسم هرمون الأنسولين الذي يهضم السكريات وأحياناً ما

يـوجد معـه في الجسم أنزيم آخـر يبطل مفعـول الأنسولـين وينتـج من تفـاعلهما نقص الأنسـولـين وهي أعـراض مـرض السكـر في حـين أن الجسم يفـرز هذه المـادة بالكميـات الطبيعيـة . . وقد وجـد أن الزيت الطيار الموجود بالبصل يبطل مفعول هـذا الأنزيم الـذي يبطل مفعـول الأنسولين وبذلك يقضي على ظهور أعـراض مرص السكـر وقد يشفي بعض مرضى السكر إذا كـان مرضهم نـاتج ليس من نقص الأنسـولين ولكن من زيادة إفراز الأنزيم الذي يبطل مفعول الأنسولين .

(٢) يـوجد بـالبصل فيتـامينات أهمهـا فيتامـين (أ) وهو عـامل النمـو كـما يـوجد مـادة الكوبلن وهي التي تـدخل في تـركيب فيتامـين د ١٢ وهـو أيضـاً عامـل نمو ويـدخل في تمثيـل الغذاء. . ووجـود هاتـين المادتـين يجعل البصل مادة دوايته مهمة في زيادة الـوزن . . وقد أعـطيت بعض حيـوانـات التجـارب كميـة من البصـل في غـذائهـا وسجلت هـذه التجـارب زيادة في وزن الحيـوانات وصلت إلى ٢١ بـالمـائـة في خـلال أسبوعين . .

لذلك ينصح بإعطاء الحيوانات الناميـة بصل في غـذائها فتسـرع من نموها ويزيد من وزنها بما قد يعتبر في الإنتاج الحيـواني كما يمكن كـذلك إعطائه للأطفال في دور النمو . .

(٣) للبصل تأثير هرموني ذكري واضـح يشبه هـرمون التتـزون إذ وجد من التجارب أنه يزيد من نشاط هذه البروتستانا والحويصلات المنوية . .

(٤) استعمل العرب عصير البصل عـلى شكل قـطرة لعلاج بعض أمـراض الرمد كما استخدموا البصل المشوي ظاهـرياً لعـلاج بعض القروح ومـا زال هـذا الاستعمال متـداول في الطب الشعبي وقـد أثبتت التجـارب العلمية فاعلية عصير البصـل في قتل بعض الميكـروبات المـرضية فعـلاً وثبت أن هذا يرجع لوجود مادة الكبريت المطهرة .

(٥) للبصل تأثير هرموني آخر يشبه تأثير غدة التبوترين إذ وجد أنه يزيد من انقباضات الرحم فينشطه .

(٦) الزيت الطيار النفاذ ينشط الدورة العصبية والدموية والنفسية للإنسان ولذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأولية في حالة الإغماء أو الدوخة بدلاً من النشادر إذا ما تعذر وجود الأخير .

(٧) لتأثير البصل القاتل للميكروبات الذي يعزى إلى ما به من مادة الكبريت يعتبر البصل مطهراً للأمعاء كما تشتم رائحته النفاذة في حالات البرد أو الزكام الخفيف أو للوقاية من هذه الحالات ويكفي تعرض الأنف لرائحة البصل بضع دقائق ليقتل الميكروبات المسببة للمرض .

وللأسف الشديد فإن عملية الطهي تدمر المادة الفعالة الأساسية في البصل وتعطل مفعولها ولذلك ننصح بأكله دون طهي .

وهناك استعمال آخر غير طبي أو غذائي لعصير البصل وهو استعماله في الحبر السري إذ تكتب به الرسائل السرية ولا ترى الكتابة إلا بعد تعريضها للحرارة فتظهر باللون الأحمر البني .

وبهذا يتضح لنا الأهمية الدوائية للبصل الذي نكاد نتناوله يومياً في غذائنا .

البقدونس :

نبات عشبي حولي أو معمر موطنه بلاد البحر الأبيض المتوسط وأوروبا وانكلترا . . وهو مسكن وطارد للغازات ويستعمل في حالات المغص الكلوي لاحتوائه للحبوب على مادة «آبيول» المسكنة علاوة على أن الأوراق تستعمل لتزيين الأطعمة وتحسين الطعم وفي الحساء وهي غنية بالفيتامينات أ ، ج .

البنفسج :

عشب معمر زاحف موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا ومنه أنواع أزهارها مفرد وأخرى مجوز . .

وتجمع الأزهار بمجرد التفتح لاستخراج الزيت كما وتستعمل الأوراق أيضاً ويستخلص الزيت بالدهون الساخنة ويوجد بكميات ضئيلة جداً حتى أن ١٥ طناً من الأزهار تلزم للحصول على نصف كيلوغرام زيت . .

ويدخل زيت البنفسج في صناعة العطور الفاخرة علاوة على أن تأثيره مطهر ومدر للبول والعرق وفي علاج الكحة كما يفيد منقوع الأزهار ومغلي الأوراق في الأغراض السابقة . .

البيروتروم :

نبات عشبي معمر موطنه دلماسا بيوغوسلافيا ويزرع في كثير من المناطق المعتدلة وإيران والقوقاز واليابان وإفريقيا .

ويستخرج من مسحوق الأزهار مادة «بايرترين» وهي مبيد حشري غير ضار بالإنسان وغير قابل للاشتعال ولا يترك مخلفات زيتية وقد يستعمل في بعض الدهانات ضد الجرب .

التيوبيروز :

نبات عشبي معمر يزرع بكثرة في أميركا الجنوبية والمكسيك والمناطق الدافئة وأزهاره عطرية أما مجوزاً ، أو مفرد والأخيرة تستعمل تجارياً لاستخلاص زيت التيوبيروز .

التكاثر والزراعة : تزرع الأبصال عمر سنتين في الربيع والصيف على الخطوط ١٢ : ١٤ في القصبتين على مسافة ١٥ : ٣٠ سم ويحتاج

الفدان ٢٥ : ٢٥ ألف بصلة وتقلع الأبصال وتخزن خلال الشتاء ثم تعاد زراعتها في الربيع ويمكن تركها عدة سنوات دون تقليع .

ويستخلص الزيت من أزهاره بطريقة الإذابة الدهنية أو التقطير غير المباشر أو بطريقة المذيبات ـ ويستعمل زيت التيوبيروز وتصنع منه أفخر وأغلى العطور . .

الجنسنغ الصيني :

أسفرت الأبحاث المشتركة التي قام بها مجموعة من العلماء السويسريين والألمان عن نوعية جديدة من الأدوية المهدئة التي تعمل في الوقت نفسه على خفض نسبة الكوليسترول والدهنيات في الدم .

والجديد في هذه الأدوية أنها محضرة من خلاصة نبات طبي يعرف باسم الجنسنغ وهي بذلك تطابق أحدث الصيحات العالمية في الرجوع إلى النباتات الطبية والبعد عن الكيماويات التي ثبت أن لها أضراراً جانبية تفوق فائدتها .

ويقول البروفسور ستيشز أستاذ العقاقير الطبية بمعهد التكنولوجيا الفيدرالي بسويسرا إن الفكرة في اختيار نبات الجنسنغ بالذات ترجع إلى انتشار زراعة هذا النبات في الصين وكوريا واليابان وقد لوحظ استخدامه على نطاق واسع بين عامة الشعب للتداوي من أمراض مختلفة حتى أنه سمي في اليابان باسم «أعجوبة العالم» لما له من أثر فعال في علاج الإجهاد والتوتر وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض .

ويعمل التجارب على هذه النباتات ثبت بالفعل احتواؤها على كمية كبيرة من الجيلوكوسيدات تصل إلى أحد عشر نوعاً كلها تؤثر بطريقة أو بأخرى على نسبة الهرمونات في الجسم البشري وتعمل على رفعها إلى المعدل اللازم لادائه لوظائفه الحيوية على أكمل وجه ـ والمعروف

أن نسبة الهرمونات تقل تدريجياً مع تقدم السن ـ وقد تم فصلها وتحديد كميتها على وجه الدقة وقد سميت هذه الغليكوسيدات الغينوسيدات نسبة للنبات .

وقد ثبت أن إحدى هذه الغينوسيدات الأحد عشر تنشط المقدرة الذهنية والعضلية بينما يوجد نوع آخر يساعد على تهدئة النفس مثله في ذلك مثل الأدوية المهدئة المنعشة في الوقت نفسه .

ويضيف الدكتور شول أستاذ وظائف الأعضاء بجامعة هوفر أنه قد ثبت أن خلاصة جذر نبات الجنسنغ تحتوي على مواد منشطة لعمليات الأيض الخاصة بالمواد النشوية وتؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم هذا بجانب احتوائه على مادة البيتاسيتوستيرول التي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم بنسبة ٢٠ ٪ وذلك عن طريق تدخلها في عملية امتصاصه في الأمعاء . . ويؤكد الدكتور كير فرفر رئيس المعهد الصحي بالولايات المتحدة عدم احتواء خلاصة جذور نبات الجنسنغ المحضرة في صورة كبسولات والتي تم فصلها وعمل التجارب عليها قبل تصنيعها كأدوية عدم احتوائها على أي مواد سمية تؤدي إلى إحداث أي آثار جانبية .

حبة البركة : (الحبة السوداء)

عشب حولي قائم موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط وغرب آسيا .
ويستخرج من البذورزيت حبة البركة ونسبته ١,٤ ٪ وهو مسكن معوي ومطهر وطارد للغازات ومدر للبول ويستعمل في علاج الكحة والسعال وأمراض الصدر وتضاف البذور للخبز أحياناً وتستعمل في تحسين طعم المأكولات .

يقول قاموس لاروس الطبي إن نباتها من العائلة النباتية الشقيقة

ومن أنواعه المزروعة والشامية وللحبة خواص طاردة لريح البطن ومنشطة للجنس ومطمئة وذكرها قديماً داوود الأنطاكي في كتابه التذكرة باسمها الفارسي الشونيز ونسب إليها الكثير منه كونها مدرة للبول وفي الهند تعتبر معرّقة ومدرة للبن المرضع كما تعتبر ملينة .

وإلى جانب كونها من أصل نباتي ذات محصول وفير زراعياً فهي من المواد التي لا يستعملها بكثرة غير المتداوين بها ، فالعسل يمكن أن يستعمله الأصحاء لحلاوة طعمه ويمكن إدخاله في الحلويات كما يجب أن يكون عند رخص ثمنه ووفرة محصوله . . في البلاد التي تعرف قيمة عمل النحل في التلقيح نجد أن المزارع الإنكليزي يستأجر خلال موسم التلقيح الزراعي المنحلة بجنيه ليؤمن موسماً جيداً حيث يزيد المحصول على خمسة أضعافه . . كما في بعض الأعشاب ويتدرج إلى حوالى ٥٠ ٪ كحد أدنى بينما الحبة السوداء لا تدخل إلا في عدة مأكولات محددة كرشها على الخبز في شهر رمضان أو فوق الجبنة المدقوقة أو في نوع من الحلوى يسمى حلوى القزحة تؤكل في فلسطين وحوران .

سؤال : كيف يمكن الاستفادة من الحبة السوداء بصورة جيدة ؟

جواب : الحبة السوداء مادة نباتية حيوية إدخالها إلى النار أو طبخها بالحرارة يفقدها بعض مزاياها فكما أن العسل المسخن يفقد زيوته الطيارة المفيدة في معالجة الإمساك فالحبة السوداء عند تعريضها للحرارة تفقد زيتها الطيار المقدر بـ ١,٥ ٪ والمفيد في معالجة الربو حسب أبحاث الأستاذين محفوظ والدخاخني من كلية طب جامعة الاسكندرية .

بينما استعمالها كما هي في صعوبة للأطفال لأنهم لا يستسيغون مضغها فلا يستفيد منها الطفل إلا ما يمس قشرها الأسود وأخرج من غائطه كما هي تقريباً بينما بسحقها يعطي فائدة أكبر بكثير ويستحسن أن تسحق بكميات قليلة حسب كثرة وقلة الاستعمال والذين يشربون القهوة

باستمرار يعلمون أن القهوة الجيدة لا يسحق منها كميات كبيرة وتترك مخزونة حتى لا تفقد نكهتها وبالمثل في الحبة السوداء فالحفاظ عليها يستدعي سحق كميات صغيرة منها للتستهلك مباشرة إن أمكن حتى لا تمر بتبدلات تفقدها بعض خواصها .

سؤال : الأبحاث تقول إن زيت الحبة السوداء قد يسبب المغص وتهيج الأغشية المبطنة لجهاز الهضم وكذلك إن تفلها أو ما يتبقى منها بعد عصر الزيت يخفض الضغط الدموي بينما الحديث الشريف يقول : «في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام ؟ (السام هو الموت) » .

جواب : الحديث الشريف يذكر الحبة السوداء ولا يخصص زيتها أو تفلها بل يتحدث عنها ككل . . فما قيل عن زيت الحبة السوداء وإمكانية إحداثه المغص وغيره وما قاله الدكتور ربيع الظواهري الأستاذ بكلية طب عين شمس في محاضراته في مؤتمر ٢٣ الصيدلاني العالمي بمدينة مونستر بألمانيا من أن تفل الحبة السوداء يخفض الضغط وما يمكن أن يقال في المستقبل عن فوائد قشر الحبة السوداء الأسود الفاحم أو لبها الناصع البياض كل هذا لا يتعارض مع ما قاله المصطفى ﷺ من أن الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا الموت ونجد بالمقارنة مع الحديث الشريف عن الكماة في صحيح مسلم : الكماة من المن وماؤها شفاء للعين ، نجد هنا أن ماءها قد تخصص بشفاء العين وليس عموم الكماة أي عصيرها كما يفهم لا ما ينبغي بعد العصر من الكماة أو تقلها .

ومن الأساس الذي جعل الدكتورين الدخاخني ومحفوظ يصرفان خمس سنوات في المخابر باحثين عن المادة المؤثرة في زيت الحبة السوداء من أجل علاج الربو الذي يقف الطب عاجزاً عن علاجه لولا أن لاحظ أن الأشخاص الذين يتداوون بزيتها يكتسبون العافية من داء الربو فعمدا إلى فصل المادة المؤثرة من زيتها وصنعته شركة مصر

للمستحضرات الطبية بالقاهرة وطرحته بالأسواق تحت اسم النغللون نسبة إلى النغللا الاسم اللاتيني لنبات الحبة السوداء .

والمادة المؤثرة قد فصلها على شكل بللورات من الزيت الطبيان محفوظ والدخاخني عام ١٩٦٠ وسمياها النغللون كما وصفا خواصها الدوائية والكيميائية لهذا الدواء أهمها قدرته على تحصين فئران التجارب ضد التشنج القصبي المسبب عن الهستامين بالارذاذ على طريقة هركسها يمر .

المادة المستعملة والطريقة المطبقة :

شملت هذه الدراسة سبعين مريضاً من البالغين اختلفت أعمارهم بين الرابعة عشرة والخامسة والستين ويعانون من الربو القصبي لمدة تتراوح بين خمسة أشهر إلى أربعين سنة ومعظم هؤلاء المرضى كانوا من المزمنين ومن النوع الذي يستعمل كل ما تقع عليه أيديهم من الأدوية بما فيها مفرز لب الكظر (الادرينالين) وآفدرين وآميتوفلين ومضادات التشنج ومركبات ضد السعال وبخاخة جيب وفي كثير من الأحيان مشتقات قشر الكظر (الكورتيزون) والكثير من هؤلاء المرضى كان مدمناً على دواء من هذه الأدوية أو أكثر ، وأعطي ستون من هؤلاء المرضى «النغللون» بعد حله وتخفيف تركيزه ليصبح في النهاية ربع ملغرام ، ويعطى الدواء بواسطة الفم بمقدار ١٥ نقطة ٣ مرات يومياً وبعد الطعام . . والعشرة الباقون من السبعين أعطوا دواء وهمياً بالطريقة نفسها الذي أعطي الدواء المؤثر حتى لا يكون ملحوظاً .

النتائج : من المرضى العشرة الذين أعطوا الدواء الوهي ٤ مرضى تحسنوا بعض الشيء أول الأمر ولكنهم انتكسوا خلال عشرة أيام بالرغم من استمرار الأطباء إعطاء الدواء الوهي بينما ستة مرضى لم يظهروا أي

تحسن وكذلك لم تتحسن لديهم القدرة الحيوية .

بالنسبة للستين مريضاً الذين أعطوا النغللون ٣٩ منهم (حوالى الثلثلين) تحسنوا منهم ١٤ مريضاً توقفوا عن الأدوية الأخرى إلى جانب تخلصهم من هجمات الربو بينما البقية أي ٢٥ مريضاً بقوا يستعملون أدوية أخرى ولكن بنسبة أقل ، وثلاث حالات انتكست بعد تحسن بدئي بسبب التهاب رئوي عارض وثماني حالات لم يظهر لديهم أي تحسن وعشر حالات لم يعودوا للمراقبة لتسجل حالتهم وفي أغلب الحالات التي تحسنت وجدنا ارتفاع قياس القدرة الحيوية والارتفاع يتراوح بين ١٣ ٪ إلى ١٠٠ ٪ ، وقد وصفنا بعض الحالات الناجحة باختصار كمثال :

حالة أولى : فتاة تبلغ من العمر ١٨ سنة تشتكي من ربو قصبي مزمن وشديد خلال عشر سنوات واستعملت تقريباً كل معالجة معروفة والهجمة عندها تدوم من عدة ساعات إلى عدة أيام والهجمات على أشد ما تكون قبيل العادة الشهرية والقدرة الحيوية لديها عندما قيست كانت ٦٥٠ حتى أن الجهد المبذول للزفير القسري كان يحدث لها هجمة ربو وكانت توقف الهجمة بواسطة البخاخة وعندما أعطيت النغللون وقيست قدرتها الحيوية بعد أسبوعين كانت ٢٤٠٠ وخلال الأسبوعين ارتاحت من الهجمات وأعطيت علبة أخرى من الدواء وطلب منها استعمالها قبل موعد العادة الشهرية المرتقب بثلاثة أيام ولمدة أسبوع فأصبحت خالية من الهجمات وعندما توقفت عن الدواء انتكست وعادت إليها الراحة عندما جددت استعمال الدواء ثانية . .

حالة أخرى : رجل في الحادية والأربعين من عمره يشتكي من هجمات الربو منذ عشر سنوات كانت تشتد بالصيف ويستعمل من حبة إلى ٦٥ حبة من الدواء آزماك يومياً إلى جانب استعماله البخاخة اليدوية وقدرته الحيوية قبل العلاج ٢٦٥٠ وبعد حوالى ٣ أسابيع من استعمال

النغللون ٣٢٢٠ وأصبح حراً من الهجمات ومن حاجته إلى الدواء القديم والبخاخة .

المناقشة : إن البحث عن العامل الدوائي المثالي من أجل معالجة الربو المزمن يستمر في سيره في جميع الاتجاهات ، وكثرة المعالجات الملطفة تبرهن على أن الدواء المثالي لم تتوصل إليه بعد . . فالمقويات لب الكظرية ومضادات مقويات الكولين ومضادات التشنج المباشرة والمسكنات والمهدئات كل هذه قيد الاستعمال إلى جانب أدوية أخرى حديثة مثل الحالة الغذائية قشر الكظرية أن هذه الأدوية مساعدة جداً في أغلب الحالات ولكنها بلا استثناء لها بعض الآثار السامة التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند الاستعمال المديد لذلك فإن أي دواء يمكن أن يساعد مريض الربو وبالوقت نفسه ليس له آثار سمية مثل النغللون سيكون موضع ترحيب لأنه سيضيف سلاحاً جديداً في مجابهة الربو .

وبعض هذه الأدوية الجديدة الفعالة مثل زمرة المقوية الودية والستيروئيدات قشر الكظرية لا يمكن إعطاؤها بحرية لمرضى الربو المزمنين من ذوي الضغط المرتفع لذا فإن أي دواء لا يحمل في طياته مواد سامة نحن بأمس الحاجة إليه .

بالرغم من أن مدة المراقبة قصيرة لأنها أربعة أشهر فقط ولكن عمل هذا الدواء الجديد (النغللون) ضد الربو كان بشكل ملحوظ عند المرضى الذين تركوا جميع الأنواع العلاجية الأخرى واقتصروا على النغللون وفي بعض الحالات لم تكن حالتهم حتى بعد الانقطاع عن الدواء لمدة شهر وما نقوله على كل حال وبكل ثقة أن هذا الدواء له بدون ريب أثر جيد في ٧٨ ٪ من الحالات على الأقل والأهم من ذلك أنه خال من الآثار السمية ومن وجهة النظر الصيدلانية نستطيع أن نقول إن النغللون يملك هامش علاجي مرتفع وهذه النتائج تتفق مع ما حصل

عليه الدكتور بدر الدين على الأطفال .

حشيشة الليمون :

عشب معمر أصله المناطق الحارة والاستوائية - ومحصول الحشيشة الواحدة حوالى ٥ طن ويحصل على الزيت بالتقطير بالبخار ونسبة الزيت في الأوراق الطازجة من ٢, : ٤, ٪ ويحتوي الزيت على ٧٥ : ٨٥ ٪ من مادة السترال التي تعطي النبات رائحة الليمون . . وزيت حشيشة الليمون مصدر لإنتاج مادة السترال والتي تدخل في صناعات كثيرة كصناعة العطور والصابون وتعطير المبيدات الحشرية وفي الصناعات الغذائية وصناعة الأدوية .

حصا لبان :

نبات موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط والمناطق الساحلية القريبة من البحر وهو نبات شجيري صغير دائم الخضرة ذو أوراق رفيعة صغيرة . .

ويستخلص الزيت من الأوراق والأطراف المزهرة الغضة بالتقطير أو بطريقة الاستخلاص بالمذيبات العضوية ورائحة الزيت كافورية ونسبة الزيت حوالى ٥, - : ١ ٪ في الأوراق والأطراف المزهرة ويستعمل في عمل الكولونيات والصابون العطري وتأثيره مقوي ومطهر ويستعمل في حالات المغص والصداع وكمنبه عصبي وفي إعطاء النكهة لبعض الأطعمة خاصة اللحوم والأسماك ويستعمل المستخلص من البوراكس كدهان للشعر لعلاج الصلع المبكر .

الحناء :

نبات شجيري وموطنه المناطق الدافئة والجافة ويزرع في مصر

والجزيرة العربية وإيران والهند وشمال إفريقيا وأزهاره لها رائحة عطرية غير أن الأوراق هي التي تستعمل طبياً أو في الصناعة .

وتستعمل عجينة الحناء عند العرب لصبغ الأيدي والشعر والأظافر ومفعولها مطهر وقد تستعمل لإزالة الصداع أو لتطهير الجروح والتهابات الفم وتستعمل الحناء في الصناعة للصباغة والتلوين وهي من الصبغات الثابتة .

الحنظل :

نبات عشبي زاحف وتنتشر زراعته في سيلان وإيران والجزيرة العربية وسوريا ومصر وفي إسبانيا وتركيا والسودان وينمو برياً في الصحراء المصرية .

ورغم أن معظم الموجود بالأسواق من المجموع برياً إلا أنه يمكن زراعته وتجمع الثمار عند النضج في الخريف وهي تشبه ثمار البطيخ وقطرها من ٥ : ١٠ سم وتجفف في الشمس ثم يفصل لب الثمار عن الغلاف الخارجي ويستعمل لب الثمار كمطهر ومسهل قوي في حالات الإمساك المزمن وذلك لوجود مادة الكولوسنت ويخلط بغيره من العقاقير ويستخرج من البذور زيت يستعمل في علاج أمراض الجلد والجرب وكمادة طاردة للقراد والحشرات .

الحور :

أشجار قوية النمو وسريعة ومنتشرة في المناطق المعتدلة والدافئة . . ويستخرج من القلف الحورين ومادة السالسين وهو مقوي عام ومنشط كما يستعمل في علاج الروماتيزم والانفلونزا والملاريا ويستخرج من البراعم مادة الهيوميولين وتدخل في تحضير بعض الدهانات القابضة والمطهرة . .

الخردل : (المستردة)

ومنه نوعان : الخردل الأبيض والخردل الأسود . .

والنبات عشبي حولي موطنه أوروبا وآسيا ـ ويراعى أن تجمع الثمار (القرون) ناضجة وقبل التفتح لعدم فقد البذور ويعطي الفدان حوالى ٥٠٠ كجم بذرة .

وتحتوي البذور على مواد مخاطية وبروتينات وزيت مثبت وغلوكوسيدات سنغرين وسينالين التي تتحلل بالأنزيمان وتعطي زيتاً طياراً ومركباً كبريتياً له طعم مميز وحريف وهذا الزيت إذا كان نقياً فهو قوي ولمسه يلذع الجلد ويستخدم بعد تخفيفه ملطفاً للالتهابات ويستخدم الزيت المثبت في علاج أمراض الروماتيزم وعمل اللصقات وفي التشحيم . . وتستخدم أوراق الخردل في عمل الصلطات وكمشهيات كما تستخدم المستردة المسحوق كبهار وفي تحضير المخلالات وهي تنشط الغدد اللعابية وتزيد حركة جدران المعدة . . وإذا أضيف للمستردة الماء الدافىء كونت مقيئاً مناسباً وتفيد في حالات التسمم علاوة على أنه معرق ومنبه للقلب .

وتصنع عجينة المستردة بمعاملة المسحوق بالملح والخل والروائح الأخرى والمستردة الناتجة من بذور الخردل السوداء أكثر حرافة من البيضاء .

الخروع :

نبات شجيري معمر أو حولي يزرع في المناطق المعتدلة والحارة ويوجد منه عدة أنواع تختلف تبعاً للون الأوراق والساق والثمار فمنه ما لونه أحمر ومنه الأخضر الفاتح أو الغامق والنبات يتحمل الجفاف والملوحة وتنجح زراعته وينمو في الصحراء ويزرع لتثبيت الكثبان الرملية .

التكاثر والزراعة : يتكاثر بالبذرة في الربيع وفي المناطق الصحراوية يزرع قبل سقوط الأمطار مباشرة وتزرع في جور على مسافات من ٥, : ١,٥ متر حسب الصنف وقوة النبات .

ويستخلص زيت الخروع من البذور بالعصير والذي يوجد بها نسبة من ٣٥ : ٥٥ ٪ وهو زيت سميك عديم اللون أو يميل للاخضرار . . كما يوجد في البذور أيضاً ١٦ ٪ بروتين ، ٢,٠ ٪ من مواد رينين ورطوبة لا تزيد عن ٥ ٪ وبعض الأنزيمات أهمها الليبيز ومادة ريسينين تتحول إلى مركب ريسين السام ومن حسن الحظ أنه لا يمر مع الزيت ويبقى في متخلفات العصر .

ويستعمل زيت الخروع في الأغراض الطبية كمسهل معتدل ولذا يستعمل للأطفال والنساء الحوامل وفي حالات الإمساك وفي طرد الديدان المعوية بعد استعمال الأدوية الملائمة لذلك كما يستعمل في بعض الدهانات لعلاج القروح وكدهان يفيد الشعر ويستعمل الزيت في الصناعة في تزييت الآلات ومحركات الطائرات وصناعة النايلون والورنيش والصابون .

الخلة :

نبات عشبي حولي ينمو برياً ولذلك تسمى «الخلة الشيطاني» ويمكن زراعتها ـ وعندما يتم نضج المحصول تقلع النباتات وتربط في حزم وتنقل إلى الجرن للدارس مثل القمح . . ويستخدم مغلي البذور كمدر للبول وبها مادة الخلين القيزامين المفيدة في علاج المغص الكلوي والبولي وحصوات الحالب وتشنجاته كما تستعمل في حالات الربو والسعال وأمراض القلب وعلاج التبقع الجلدي وتستعمل أعناق النورات في تنظيف الأسنان .

خيارشمبر :

شجرة صغيرة أصلها الهند ومنتشرة في جزر الهند الغربية والشرقية والوطن العربي وتزرع أيضاً كنبات للزينة . .

وتعطي الشجرة ثمارها وهي قرون أسطوانية كبيرة الحجم طولها حوالى ٣٠ : ٦٠ سم يستخرج منها اللب بسحق الثمار وخلطها بالماء وتصفية السائل وتبخيره ويحصل على المستخلص (اللبن) ويحتوي ٥٠ ٪ سكريات وصموغ ١ ٪ أوكسيمثيل أنتراكينون من نسبة اللبن المجفف على درجة ١٠٠ °م وتأثيرها مسهل وغالباً يخلط مع مسهلات أخرى مثل السيناميكي .

الداتورة :

نبات أصله من المناطق الدافئة ويكثر برياً في العالم العربي وفي الهند وهو من النباتات السامة . .

ويحتوي أوراق وسيقان وبذور أغلب أنواع الداتورة على الهيوسين ، والهيوسيامين بنسب تختلف باختلاف أجزاء النبات فهي تتراوح من ١ , ٪ : ٢,٧ ٪ ـ أما الجذور فتحتوي أيضاً على قلويدات أخرى . .

ولا يستعمل الجذر لأن به قلويدات عديدة تحدث تأثيرات متضادة للجسم ويستعمل الهيوسين لعلاج المغص والربو ويعطى قبل العمليات الجراحية ليحافظ على القصبات الهوائية مفتوحة ويزيل الإفرازات التي قد تسدها وله تأثير مسكن وتخفف الآلام بعد العمليات . . والهيوسين يساعد أيضاً على توسيع أوعية الجلد الدموية .

ويستخدم الهيوسيامين في علاج المغص ويستخدم في الربو والأمراض الصدرية التي يصاحبها كثرة الإفرازات وله تأثير منبه . . ويمكن أن يتحول الهيوسيامين إلى الأتروبين الذي يستخدم في توسيع

حدقة العين ليساعد على فحصها .

الديجيتالس

نبات عشبي معمر أو ذو حولين أصله جنوب وأواسط أوروبا وآسيا وهو من النباتات السامة .

وتحتوي الأوراق على عدة غليكوسيدات والمادة الأكثر فاعلية مادة ديجيتوكسين وتنتج من تحلل الغليوكوسيدات وهي منبه للقلب ومنظم لضربات القلب و وازانها جاعلة الانقباضات أكثر قوة واكتمالا مما يجعل مزيداً من الدم يخرج من القلب ويساعد الدورة الدموية وتتحسن تغذية الجسم ويسهل التخلص من الفضلات وعلى ذلك تستخدم غالباً في الأزمات القلبية وتعتبر بذور الديجبتالس مصدر المادة الديجبيتالين وهي أقل فاعلية من الديجبتوكسين التي تنتج من الأوراق .

الراوند :

وأهم أنواعه : راوند الخضار والراوند الراحي والراوند الهندي والراوند الصيني . . وهو عشب معمر قوي ذو ريزوم كبير أوراقه راحية كبيرة الحجم خاصة في راوند الخضار حافتها مسننة أو متماوجة وعنق الورقة شحمي الأزهار وحيدة الجنس في سنابل كثيفة لونها أبيض مخضر .

تجمع الريزومات في الخريف وتنظف وتقشر وتجفف وتستعمل الريزومات طبياً كمسهلة ومصلحة للمعدة ومنبهة للشهية نظراً لوجود المواد المسهلة والمواد ذات التأثير القابض وكذلك مادة ربهين والايمودين ومشتقاته وتأثيراتها مصلحة للمعدة ومزيلة للصداع وينفع في كثير من الأمراض كمقوي عام ومطهر للدم وأعناق الأوراق خاصة في روانـد الخضار تؤكل طازجة في السلاطة أو تعمل منها مربيات وهي غنية

بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

الريحان :

وهو أنواع من أهمها : الريحان الحلو والريحان الكافوري والريحان النعناعي . . . ومفعوله هاضم ومهدىء وطارد للأرياح ويستخدم الزيت في نزلات البرد وعلاج أمراض القلب وعلاج الكدمات ويستعمل في صناعة الروائح والصابون ومضاد لفعل بعض السميات وكذلك يستعمل في تحسين طعم بعض الأطعمة المطبوخة في الصلصات ومغلي النبات يشفي من تقرحات الفم . .

الزعتر :

نبات عشبي أصله المناطق المعتدلة ويكثر في منطقة البحر الأبيض المتوسط وهو يشبه البردقوش نوعا . .

والزيت العطري يحتوي على مادة التيمول وتستخدم في طرد الديدان المعوية مثل الأنكلستوما وفي تنشط وتطهير الأمعاء وفي الحقن الشرجية ويفيد في حالات البول الدموي وحالات الالتهاب الرئوي والكحة كما أنه يستعمل في تعطير الحلوى والفطائر وفي زيوت وصلصات المائدة وفي أغراض الطهي كما أنه يضاف في صناعة معاجين الأسنان والصابون وفي العطور .

الزعفران :

نبات عشبي معمر صغير تكثر زراعته في أوروبا وهولندا وإسبانيا وانكلترا وجنوب إفريقيا .

الحصاد : تجمع الأزهار عقب تفتحها مباشرة في شهر أكتوبر من السنة التالية للزراعة ويستمر الإزهار حوالى شهر وتجمع الأزهار يومياً في

الصباح الباكر ثم تفصل المياسم ثم تنتشر في الظل وتعطي كل ٥٠ ألف زهرة رطلاً من المياسم الجافة ويعطي الفدان حوالى ١٠ : ٣٠ رطلاً .

ومغلي المياسم والاقلام مهدىء ومنعش وضد التشنجات العصبية وكعلاج للأسهال ومنظم للدورة الدموية عند النساء . . والمياسم والأقلام الجافة تستعمل كتوابل في الأطعمة وكمادة للأصباغ وكمادة معطرة وفي المأكولات والحلويات وأهم محتوياته مادة ملونة «كروكين» و«بيكروكين» ويفصل الأخيرة يتكون زيت طيار عطري والكروكين صبغة قوية تعطي لوناً أصفر مع الماء .

الزنجبيل :

نبات ذو ريزوم شحمي عطري موطنه المناطق الحارة والاستوائية ويزرع بكثرة في الهند وسيلان والصين والملايو وجامايكا وأميركا الاستوائية وإفريقيا الاستوائية . .

وعندما تبدأ الأوراق في الاصفرار والذبول في الشتاء تحرث الأرض وتقلع الريزومات وتفصل الجذور وتنظف من الطين العالق ويجهز الزنجبيل للأسواق إما مقشوراً أو غير مقشور أو محفوظ في شراب سكري أو كقطع مسكرة ـ ويوجد في الزنجبيل الطبي زيت طيار بنسبة ١ : ٣ ٪ وإليه ترجع رائحة العقار ويتحصل عليه بالتقطير بعد التقشير والتقطيع وبه كذلك راتج زيتي وإليه يرجع الطعم الحريف للزنجبيل وأهم محتوياته مادة الزنجبرين ـ ويعمل من الدرنات الجذرية والريزومات مسحوق ومشروبه معروف وتأثيره مقوي ومنشط ويستعمل في حالات البرد والكحة وضد السعال كما تصنع منه مربى تستعمل للأمراض الصدرية وهو مصلح للمعدة ويوسع الأوعية الدموية ويزيد العرق ومنشط للهضم ويستعمل في المأكولات والفطائر وصناعة الحلوى . .

السكران المصري :

نبات عشبي معمر موطنه شمال إفريقيا وحوض البحر الأبيض المتوسط والهند وينمو برياً في العالم العربي ويعتبر من النباتات الطبية الهامة في مصر إذ يحتوي بنسبة ٠,٧ : ١,٥ ٪ في حين أنها لا تزيد عن ٠,٥ ٪ في أنواع السكران العالمية مثل السكران النيجيري .

وتستعمل مادية الهيوسيامين في علاج أمراض الجهاز التنفسي والأعصاب وكمهدىء لعلاج الأرق ومسكن للآلام وتعمل منه سجائر لعلاج الربو والسعال التشنجي وكذلك يستعمل لتوسيع حدقة العين ليسهل فحصها . .

ويلاحظ أن النبات سام ولا ينصح باستعماله إلا بإرشاد الطبيب .

السيسال :

نبات معمر موطنه جزر الهند الشرقية والغربية وأفريقيا وأميركا الوسطى والمكسيك وهو نبات شديد المقاومة للجفاف ويزهر بعد حوالي ٧ : ٨ سنوات وعلاوة على الألياف التي تستعمل في صناعة الحبال فإن مادة الكورتيزون الطبية التي تستخدم في علاج مرض النقرس والروماتيزم يمكن تحضيرها من عصارة الأوراق .

السيناميكي :

نبات شجيري صغير وينتشر في المناطق الحارة والدافئة وفي أعالي النيل والسودان والجزيرة العربية وجنوب جمهورية مصر العربية والصحراء الشرقية وقد سمي السينا الاسكندراني نظراً لأنه كان يزرع في السودان ويصدر من ميناء الاسكندرية وهناك نوع آخر يسمى بالسينا الهندي وهي أقل في القيمة التجارية وتنتشر في جنوب الهند .

وتحتوي السيناميكي على مكونات غليكوسيدات بنسبة ٣ ٪ تقريباً

في الأوراق ٢,٥ : ٤,٥ ٪ في القرون وتحتوي أيضاً على مركبات أخرى منها الأنتراكوينون وعموماً فتستعمل طبياً كمسهل وكعلاج في حالات الإمساك المزمن وكمنشط لعضلات الأمعاء .

الشمر :

نبات عشبي حولي أو ذو حولين يكثر زراعته في بلاد البحر الأبيض المتوسط وأوروبا وانكلترا ـ وتستعمل الثمار طبياً كمهدىء ومسكن معوي وطارد للغازات ومنشط ويستخرج من الثمار زيت عطري يوجد في البذور بنسبة ٣ : ٦ ٪ ويدخل في صناعة الأدوية والعطور والصابون وتستعمل الأوراق والحبوب في تحسين طعم المأكولات وفي الصلصات وفي صناعة الحلوى .

الشيح :

نبات شجيري معمر لأوراقه رائحة عطرية أصله من المناطق المعتدلة وتكثر بريا على ساحل البحر الأبيض المتوسط والصحراء الشرقية وشرق النيل وقد يزرع للزينة . . فالشيح مطهر ومقوي للمعدة وطارد للديدان المعوية خاصة عند الأطفال وقد يستعمل في الدهانات ضد الالتهابات كما يستعمل كطارد للهوام والحشرات والبعوض في الأرياف وفي مزارع الطيور . .

الصبار :

نبات عصاري صغير وله ساق قصيرة وأوراقه عصارية حادة موطنه الأصلي المناطق الصحراوية الدافئة أو الحارة ومنطقة البحر الأبيض المتوسط .

وتحتوي الأوراق على عصير له تأثير طبي مسهل ويستعمل أيضاً في علاج أمراض الكبد وأمراض العيون . .

الصفصاف :

أشجار متساقطة الأوراق تنمو غالباً على مجاري المياه والمناطق الرطبة المعتدلة ويحتوي القلف على غليكوسيد ويكون بنسبة ٧,٣٨ ٪ في الربيع ٢,٨٥ ٪ في الخريف ولذا يفضل جمع القلف في الربيع . . وتستعمل في علاج الروماتيزم والإنفلونزا والملاريا وقد يستعمل مغلي القلب وهو مر وقابض ومنعش في علاج بعض الأمراض مثل السكر والإسهال وكمهدىء للجنس وآلام المبايض . .

الصنوبر :

أشجار دائمة الخضرة قوية ثنائية المسكن تنمو في المناطق المعتدلة والباردة ـ ويستخرج من القلف سائل زيتي «تزينتين» ويستعمل كمطهر ومسكن للمغص وطارد للديدان وفي علاج الكحة والأمراض الصدرية وللجهاز البولي وكذلك يستخرج راتنج أو قلفونية تستعمل طبياً في اللصقات وضمادات الجروح .

العتر :

عشب معمر تنتشر زراعته في معظم المناطق الدافئة وفي جنوب أوروبا وشمال إفريقيا ولأوراقه رائحة عطرية وتكثر زراعته في العالم العربي . .

ومن أهم أنواعه : العتر البلدي ، والعتر السذبي ، والعتر الليموني ، وعتر شاه . .

ويستخرج منه زيت طيار ذات رائحة عطرية يستعمل في صناعة العطور والصابون ومساحيق الزينة وفي تحضير زيت الورد الصناعي للتشابه الكبير بين زيت العطر وزيت الورد الغالي الثمن ويستعمل ماء التقطير في صناعة الصابون أو كماء عطري (لوسيون) .

عرق حلاوة :

نبات عشبي معمر موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا ـ يحتوي العشب والأوراق والجذور على كمية كبيرة من مادة الصابونين وتستعمل في علاج أمراض الجلد وفي مقويات الشعر وتستعمل في صناعة البيرة وفي التنظيف .

العرقسوس :

عشب معمر أو شبه شجيري موطنه حوض البحر المتوسط والمناطق الحارة وشبه الحارة من آسيا وأميركا والمناطق الدافئة في أوروبا ـ ويزرع في إسبانيا وإيطاليا وانكلترا وفرنسا وألمانيا وأميركا . . ويوجد في آسيا وروسيا كما يوجد برياً في العراق وإيران والعالم العربي وبدأت زراعته في الانتشار نظراً لكثرة استخداماته في صناعة الأدوية . .

التكاثر والزراعة : يتكاثر في الربيع بالسرطانات أو تقسيم السوق الأرضية أو تاج النباتات القديمة ويحتاج الفدان بحوالى ٢٠ ألف عقلة تزرع في أحواض في سطور على أبعاد ٦٠ : ٧٠ سم وتزرع العقل على مسافات حوالى ٤٠سم وتصلح زراعته في الأراضي الخفيفة الصفراء أو الرملية الخصبة ولا تنجح زراعته في الأراضي الثقيلة وينمو العرقسوس ببطء فيحتاج ٣ : ٤ سنوات لتكوين ريزومات كبيرة الحجم . .

وتجمع الجذور والريزومات وقد تقشر وتقطع إلى قطع صغيرة وذلك في نهاية السنة الثانية أو الثالثة من الزراعة . . ويستخدم مسحوق الجذور والريزومات لعمل مشروب وملطف وملين وخلاصته كعلاج للزور وآلام الكلى والكبد والمثانة وله فائدة في علاج قرحة المعدة ومنفث وملطف للأغشية المخاطية ويضاف لكثير من الأدوية لتحسين الطعم وإخفاء طعمها الغير مستساغ كما يستعمل في الأدخنة والحلويات ونفاية

الجذور تستعمل في صناعة البيرة وفي مضخات الحريق لإنتاج الرغوة وتقدم أوراق النبات كعلف للماشية في الصحراء وتستخدم الألياف في صناعة ألواح خشبية .

الفتنة : ياسمين هندي

شجيرة كثيرة التفريع ذات أشواك ومتاسقطة أزهارها برتقالية صغيرة ذات رائحة عطرية جميلة تظهر في الشتاء والربيع تنمو في المناطق الحارة والمعتدلة وتجمع الأزهار ويستخلص الدهن منها بالمذيبات العضوية ويبلغ محصول الفدان ٤ : ٦ كلغ سنوياً من دهن الفتنة ويمكن أخذ المحصول لمدة ١٠ سنوات مع الرعاية المستمرة بالتسميد والتقليم .

ويستخرج منها زيت الكاسيا الطيار وهو غالي الثمن ويستعمل في صناعة العطور وأدوات الزينة وفي تحضير زيت الياسمين الصناعي والقرونوتستعمل في عمل المراهم المطهرة في الدباغة .

الفل :

نبات شجيري مستديم الخضرة أزهاره عطرية مجوز أو مفرق وتكثر زراعته في المناطق الدافئة والهند وحوض البحر الأبيض المتوسط .

الاستعمال : ويستخرج زيت الفل من أزهاره ويستعمل في العطور ومواد الزينة . .

الفلفل الحار (الشطة) :

نبات عشبي حولي أو معمر من نباتات المناطق الحارة أو شبه الحارة وله ثمار قرمزية أو حمراء مخروطية أو مبططة نوعاً وشديدة الحرافة ويزرع في السودان وفي مصر . .

وتثمر البذور بعد حوالى ثلاثة شهور وتنضج الثمار تماماً وتأخذ

اللون الأحمر بعد ٥ : ٦ شهور من الزراعة وتجمع الثمار وتنشر في الشمس ثم في الظل - وتوجد المادة الحريفة في الشطة نتيجة لوجود مادة الكابسيين في لب الثمار والغلاف وكذلك في البذور وتأثيرها منشط ومقوي ومطهر للأمعاء ومانع للحمى ومقاوم للحساسية ويستخدم في الطب في الدهانات ضد أمراض الروماتيزم والسعال وتعطي الجسم تدفئة طبيعية في الأجواء الباردة نظراً لتنشيط الدورة الدموية .

وأما الاستخدامات المنزلية فهي كثيرة وتستعمل كتوابل في الأطعمة في المناطق الحارة والصلصات والمخللات وفي عمل الفلفل الأحمر وخلطها بأنواع أخرى من الفلفل .

الفلية :

وهو نبات بري معمر مفترش له أوراق صغيرة عن أوراق النعناع ويزرع ويستعمل طبياً كما في النعناع ويستعمل الزيت كمنبه للأعصاب وطارد للغازات وفي الدهانات الطبية ضد الالتهابات ورائحة زيت الفلية طاردة للحشرات وماء الفلية معروف بأن له مفعول مهضم ومضاد للمغص .

القرفة :

وتعرف «بالقرفة» وهي شجرة دائمة الخضرة ذات أوراق قلبية الشكل داكنة عطرية وأزهارها صفراء متناهية في الصفر والثمرة عنبه سمراء كما أن الجذور عطرية أيضاً وتنمو شجرة القرفة في الهند وسيلان وبلاد الشرق الأقصى . .

وقشوة القرفة سمراء اللون مع ميل قليل إلى اللون الأصفر وهي سهلة القصف أو الكسر حريفة الطعم حلوة المذاق لحد ما ولها رائحة عطرية خاصة . .

ولأخذ محصول تجاري من القلف تقطع الأشجار الصغيرة فتخرج على الجذور مجموعات خضرية مع الغسائل تزداد في الطول يفصل منها لـاقلف وتقطع مرتين سنوياً وينزع القلف وتكشط الأجزاء الداخلية والخارجية وتحزم الأعواد المركبة بعد تجفيفها كما تستخدم أيضاً المخلفات كمصدر لزيت القرفة .

وزيت القرفة يحتوي على ٨٠ : ٨٦٪ ـ أو الالدهيد القرفي ومعه اليوجينول أو حامض اليوجنيك والصنوبرين والبنزالدهيد ـ ويذوب الزيت بسهولة في الكحول أو الأثير وكثافته بين ٠,٩٥٥ : ١,٠٤٠ . وقد يغش الزيت بإضافة الزيت المستخلص من الأوراق والذي يحتوي على ٧٠ : ٩٥٪ اليوجيتول .

وللقرفة فوائد طبية عديدة فهي منبه للمعدة والامعاء وطاردة للغازات وتساعد على الهضم لتنشيط حركة الإمعاء وإفراز العصارات الهاضمة ويستخدم مسحوق القرفة مع الزنجبيل والحبهان لإزالة التخمة والشعور بالانتفاخ والغثيان . . كما يؤخذ في حالات القشعريرة لأنه يولد الشعور بالدفء ولأن قشور القرفة تحتوي على «تانين» فإنها تساعد على القبض ولذا تضاف للعقاقير التي تستخدم ضد الإسهال ـ كما أن القرفة تستعمل أيضاً كمشروب منعش ساخن وتستعمل في الحلوى والبخور ومعجون الأسنان والعطور .

الكافور :

شجرة كبيرة مستديمة الخضرة تمتاز بقلفها الأبيض المزرق ولون الأوراق الصغيرة المزرق وهي شجرة طبية هامة موطنها الأصلي استراليا وتزرع بكثرة في أنحاء كثيرة من العالم منها اسبانيا وايطاليا والبرتغال وإفريقيا وجنوب الهند وسيلان ويستخرج من أوراقه والأطراف الصغيرة زيت أصفر شفاف ويوجد بنسبة ١ : ١,٥٪ ويحتوي الزيت على

٧٠ : ٨٠ ٪ من مادة السينيول الطبية . .

ومن أهم أنـواعه : الكـافور الليمـوني ـ وهي شجرة كبيـرة مـرتفعـة وتـزرع للزينة لجمـالها وقلفهـا الأبيض الناعم وأصلهـا أستـراليـا وتكـثر في منطقة البحر الأبيض المتوسط ولأوراقها رائحة عـطرية جميلة إذ تحتـوي على نسبـة زيت تصـل ٢ ٪ يحتـوي عـلى ٦٥ : ٨٠ ٪ من مـادة الستـرونيـلال الطيارة .

ويستخـدم الزيت في الأدويـة لخـواصـه المـطهـرة وفي عـلاج الـربـو الأنفلونزا واضطرابـات الأنف والحنجرة وفي عـلاج للملاريـا كما يستعمـل كدخان للروماتيزم وكمنشط للدورة الـدمويـة ومنقوع الأوراق يسـاعد عـلى إزالـة عسر الهضم وعلاج الإسهـال ويستعمل زيت الكـافـور الليمـوني في صناعة العطور والصابون . .

الكراوية :

نبات عشبي حولي أو معمر وموطنه أوروبا وآسيـا ويزرع في هـولندا والدول الاسكندنافية وألمانيا وانكلترا وبلاد المغرب وشمال إفريقيا .

ومغـلي الحبوب مشـروب مهدىء وطـارد للغازات خـاصة لـلأطفال الـرضع ويستخـرج من الحبوب زيت حـوالى ٣ : ٨ ٪ ـ مادة الكـارفـون وتـوجد بنسبـة ٥٠ : ٦٠ ٪ في الزيت ويـدخل في صنـاعة العـطور والخبـز وبعض الأدويـة المسكنـة للمغص وفي صنـاعـة الصـابـون وقـد تستعمـل الأوراق الصغيرة والحبوب في الحساء وبعض المأكولات المطبوخة .

الكرفس :

نبـات عشبي معمر أو ذو حـولـين يـزرع في منـطقـة البحـر الأبيض المتوسط والمناطق المعتدلة وجنوب أوروبا وانكلترا والهند وأميركا .

وتستعمـل البـذور والأوراق والسيقـان ومفعـولـه مهـدىء ومقـوي

ومنشط ومسكن للمغص ويستخرج منه زيت نسبتـه ١,٦ : ٢,٥ ٪ في البـذور يستعمل في عـلاج أمـراض الـرومـاتيـزم والكحة كما أن الأوراق والجذور تستعمل في الطعام والحساء .

الكركدية :

نبـات شجيـري سـريـع النمـو أصله غـرب إفـريقيـا والمنـاطق الاستوائية . .

ويستعمل المنقوع في الماء كمشروب ملطف وهـو يساعـد على خفض ضغط الـدم ويستعمـل اللون الأحمـر في تلوين المـواد الغـذائيـة وأدوات التجميل كما يستخرج من البذور زيت يستعمل في الغذاء .

الكزبرة :

نبـات عشبي حولي مـوطنه منـطقة البحـر الأبيض المتوسط وأوروبـا وجزيرة مالطا وإفريقيا والهند .

ويحصل على زيت الكزبرة بتقطير الثمار الجـافة ويحتـوي على حـوالى ١ ٪ زيت .

وتستعمل الثمار كتوابل في تحسين طعم المأكـولات والزيت مفعـوله مسكن وطارد للغازات ويدخل في كثير من الصناعات الغذائية والطب .

الكمون :

عشب حـولي صغير مـوطنه حـوض البحر الأبيض المتـوسط ويـزرع وينمو في الهند وفي العالم العربي للحصول على ثماره العطرية .

وتقلع النبـاتات في الصبـاح البـاكـر حتى لا يحـدث فقـد في البـذور وذلـك حتى يجفف في الشمس ويـدرس . . وتحتـوي البـذور عـلى حـوالى ٢,٥ : ٤ ٪ زيت طيـار ويستعمـل مشـروب الحبـوب كمهـدىء ومسكن

للمغص وطارد للغازات ويدخل في صناعة بعض أنواع الجبن والكاري والمخللات وكثير من الصناعات الغذائية والحلوى وصناعة العطور والأدوية .

اللافندر :

عشب معمر أو شجيري وموطنه الأصلي جنوب أوروبا وجزر الهند وجزر الكناري وتستعمل الأزهار الجافة لاستخراج زيت عطري يستخدم في صناعة العطور والصابون ومستحضرات الزينة وللأغراض الطبية كمنبه خفيف كما أن ماء اللافندر العطري يستعمل بكثرة وهو عبارة عن مخلوط من الماء والكحول والزيت وكذلك في صناعة الخل العطري .

الليمون البلدي :

شجرة صغيرة منتشرة في حوض البحر المتوسط والمناطق الحارة ويكثر زراعته في العالم العربي . . وتبدأ الشجرة في الأثمار بعد ٥ : ٧ سنوات وتجمع الثمار وهي خضراء أو ملونة بعد اكتمال النضج .

ويستخرج زيت عطري من تقطير الأزهار أو عصر أو برش الثمار ويدخل في صناعة العطور والصابون ومواد الزينة وكذلك يستخرج من البذور زيت يستعمل في صناعة الصابون والأغراض الطبية كما أن عصير الثمار عادة مصدر غني لفتامين ج وشراب الليمون ملطف ومنعش .

المغات :

يكاد يكون استعمال المغات قاصراً على البلاد العربية ، وهو يورد من العراق حيث ينمو برياً في شمال العراق وإيران ويسمى هناك (عرب قوزي) أي جوز العرب ونبات المغات عشبي . . وتقلع جذور المغات فيما بعد التقليع تفصل منها العروض وتقشط بسكين القشرة الخارجية

السمراء وكذلك الطبقة الرقيقة المائلة للاصفرار تحت القشرة مباشرة حتى يظهر اللون الأبيض الواضح . . وتقطع الجذور قطعاً صغيرة طولها ١٠ : ١٥ سم ويجفف في مكان نظيف معرض للشمس والهواء مع التقليب من حين لآخر . . ويستعمل المغات كمشروب مقوي ومنشط لأجهزة الجسم وللدفء وهناك عادة بأن يقدم هذا المشروب للسيدات بعد الوضع لسرعة شفائهن ويحضر مشروب المغات هذا من مطحون جذور المغات الجافة منفردة ويكون لونها أبيض مائل للاصفرار وقد يخلط بمساحيق نباتية أخرى مثل الكركم والسمسم والدار صيني والحبهان والكراوية والمحلب وجوزة الطيب والخميرة ومفعوله مهدىء ومقوي للأعصاب والجهاز التنفسي . . .

المتنة الطبية :

نبات عشبي حولي ينمو برياً في البلاد العربية ويعتبر من نباتات الحشائش الضارة بالمحاصيل وينمو على جسور الترع والمصارف وأصله من أميركا الوسطى والمكسيك وتحش النباتات عند تمام النضج للبذور وقبل تفتح الثمار وعندها تصل نسبة المادة الفعالة في الزيت الاسكاريدول . . إلى نهايتها حوالى ٦٥ : ٧٠ ٪ في الثمار والبذور ثم تنشر النباتات في الظل ويستحسن تقطير الثمار والبذور فقط .

ويستخدم الزيت في علاج بعض الأمراض المتوطنة كالاسكاروس نظراً لوجود مادة الاسكاريدول - يستخدم في علاج عدوى الديدان الخطافية وقد يستعمل مسحوق البذور كمصلح معدي للحيوانات .

النارنج :

من أشجار الموالح وتكثر في المناطق الحارة وشبه الحارة وتجود زراعة الموالح في الوطن العربي وتثمر الشجرة بعد ٥ : ٧ سنوات من الزراعة

ويمكن إكثار النارنج بالتطعيم على أصول الليمون البلدي أو أصول نارنج أخرى .

وتجمع الأزهار بهزها في الصباح الباكر يومياً ويعطي الفدان حوالى ١٥٠٠ كلج أزهار تعطي ١,٥ كلغ زيت بالتقطير بالبخار بخلاف ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ لتر من المياه العطرية . .

وقشر الثمار يحتوي على زيت طيار يستخدم في علاج شلل الأطفال والحمى الروماتيزمية وكذلك به مادة اسمها «بكتين» وتدخل في كثير من الصناعات الغذائية .

وعصير الثمار به حامض الليمونيك الغني بفيتامين ج والبذور بها زيت ثابت يستعمل في صناعة الصابون والقشر يستعمل في عمل المربيات والمخللات وهو مقوي ومصلح للمعدة . .

ويقطر اللبلوب والورق الصغير لإنتاج اللبلوب ويدخل في صناعة العطور والصابون .

ويستخرج من الأزهار زيت النيرول العطري ويدخل في صناعة العطور . .

النرجس :

من نباتات الأبصال المزهرة وموطنه أوروبا الوسطى وحوض البحر الأبيض المتوسط والمناطق المعتدلة .

وتقطف الأزهار ويستخلص منها الزيت بالمذيبات العضوية أو بالدهون .

ويستخرج من الأزهار زيت عطري «زيت النرجس» ويستعمل في صناعة العطور ومساحيق الزينة .

النعناع :

نبات عشبي موطنه الأصلي أوروبا والمناطق المعتدلة وهو نبات معمر ينمو برياً في التربة الرطبة . . وهو أنواع أهمها البلدي والفلفلي والياباني والليموني .

ومن أهم مكونات زيت النعناع المنتول (٤٠ ـ ٦٠ ٪) وخلات المنتايل والمنتون ويستعمل الزيت طبياً كمنبه عطري ومسكن معوي وطارد للغازات ومطهر ويضاف إلى أدوية الكحة والسعال لإكسابها الرائحة العطرية والطعم المقبول وفي علاج الزكام وتجفيف الصداع ويضاف إلى اللبان وصناعة الحلوى والسجائر ومعاجين الأسنان وتعطير المبيدات الحشرية المنزلية وإلى الشاي ويمكن استعمال مشروب النعناع المغلي مع الماء كبديل لمشروب الشاي ولتهدئة المعدية وتحسين عملية الهضم ويقوي القلب ويمنع الغثيان وقد يستعمل زيت النعناع كدهان ضد لسعات البعوض والحشرات . . ويستعمل الماء الناتج من تقطير النعناع كماء عطري ويسمى بماء النعناع .

الورد :

شجيرة صغيرة معمرة تزرع لأغراض الزينة وزهور القطف وكذلك لاستخلاص زيت الورد وأهم الأنواع المستعملة لاستخلاص الزيوت العطرية هي : الورد البلدي والورد الدمشقي . .

ويعطي النبات أكبر محصول من الأزهار في عمر ٣ : ٥ سنوات وتجمع الأزهار ويستخلص منها الزيت بطريقة التقطير المباشر أو بالمذيبات أو بالشحوم الباردة ويعطي كل ٣٥٠٠ كجم أزهار ورد دمشقي أو ١٠ آلاف كجم ورد بلدي ١ كجم زيت ورد .

وزيت الورد يستخدم في صناعة أغلى العطور وفي الأدوية المهدئة

للأعصاب ويستعمل ماء الورد كماء عطري وفي تعطير الحلوى والأدوية وفي صناعة الصابون كما تستعمل الأزهار والثمار في عمل المربيات والشربات ولتحسين طعم ورائحة المأكولات وشراب الثمار مدر للبول .

الياسمين :

نبات شجيري متسلق من نباتات المناطق الحارة والدافئة في العالم ولأزهاره رائحة عطرية ولاحتوائها على زيت عطري يفوق في صفاته الزيوت المحضرة صناعياً وزيت الياسمين المصري له شهرة عالمية حيث لا يضاهيه في الجودة أي زيت ياسمين آخر ويدخل في صناعة أفخر العطور الفرنسية .

التكاثر والزراعة : يتكاثر بالعقل الخشبية في الربيع في المشتل ثم تنقل إلى الأرض المستديمة في الربيع التالي كما يمكن إكثار الياسمين بالترقيد ويزرع على مسافات ١,٥ : ٢ م ويوالي بالري كل أسبوع صيفاً وكل ١٠ : ١٥ يوما شتاء ويحتاج إلى تسميد غزير فعلاوة على التسميد العضوي قبل الزراعة (٢٠ : ٣٠ م ٣ /ف) يحتاج لحوالى ٥٠٠ كجم سلفات نشادر ، ٣٠٠ كجم سوبر فوسفات ، ٢٠٠ كجم سلفات بوتاسيوم تضاف على ٦ دفعات .

التقليم : تقلم النباتات سنوياً في ديسمبر حتى تكون الأزهار دائماً في متناول أيدي الأورد عند قطفها ولا يسمح للشجيرات بأن تعلوا عن ١,٥ : ٢ متر . .

الحصاد : يبدأ الأزهار في شهر مايو حتى شهر يناير ولكن حوالى ٦٠ ٪ من المحصول ينتج في يوليو وأغسطس وسبتمبر ويجمع المحصول ابتداء من يونيو حتى نوفمبر أو ديسمبر على حسب حالة الجو نظراً لزيادة نسبة الزيت في العجينة المستخلصة في هذا الوقت وتجمع الأزهار في

الصباح الباكر من الساعة ٤ : ٨ صباحاً إذ أن حرارة الشمس تسبب تطاير الزيت العطري وتجمع الأزهار بمجرد تفتحها أو في بداية النضج ويجمع العامل يومياً ١ : ١٦٥ كجم وتبلغ كمية المحصول في السنة الأولى ٢,٥ طن ثم ترتفع بعد ذلك إلى ٣ : ٣,٥ طن من الأزهار الطازجة وتتراوح نسبة الزيت بين ٠,٢٥ : ٠,٤ ٪ وتستخرج من عجينة زهر الياسمين (أو دهن الياسمين الخام) ويستخلص اما بطريقة الشحوم على البارد أو بالمذيبات العضوية والطريقة الأولى أفضل ومحصولها أكثر وقد تستمر ثلاثة أيام .

ويدخل زيت الياسمين في تركيب أفخر العطور . .

نبات شجيري مستديم الخضرة أزهاره عطرية مجوز أو مفرد ويكثر في زراعته .

دليل لبعض النباتات وأجزائها
المستعملة في التداوي

آس: ويطلق عليه البعض اسم: ريحان. Myrte يستعمل ورقه وزهره وثمره. فيه زيت طيار يسمى الميرتول ويستخرج بالتقطير، وفيه تانان وعناصر صمغية.

إجاص: إنجاص، كمثري إجاص شبائك أو بـرّي Poirier يستعمل ثمره وزهره وبراعم الزهر والورق وقشر الاغصان.

أرضي شوكي: خُر شـوف. Artichaut تستعمل النبتة كلها، خصوصاً ورقها وجذورها. من الناحية الطبية.

أرقطيون: Bardane يستعمل الورق وكذلك الجذور المجففة طويلاً في الشمس.

أخيلية: أم ألف ورقة. Achillée Mille feuille يستعمل الورق. وبراعم الزهر.

ايلاكاغنوس: زيزفـون بلدي. Elacagnus يستعمـل الـزهـر مـع ورقتين.

إكليل الجبل: حصا البان، نـدى البحـر، عبيثـران Romarin يستعمل ورقه وزهره.

بابونج: Camomille يستعمل زهره.

بقلة: فرفحين، بقلة الحمقاء، Pourpier يؤكل القسم الذي فوق الارض نيئاً أوْ مع السلطة مثلاً.

بتولا بيضاء: نوع يشبه الحور من الشجر الأبيض اللون والمحزّز بسمرة أحياناً. ينمو في البلاد الباردة. ويسميه الروس بيريوزا والفرنسيون Bouleau يستعمل ورق الشجرة وقشر الاغصان والعصارة التي يحصل عليها بثقب الساق وتلقي السائل الراشح من الثقب. كما تستعمل البراعم. وهي المعروفة علمياً باسم Betula Alba.

بقدونس: مقدونس، كرفس رومي. Persil تستعمل الجذور والورق والبذور.

بلّوط: ملّول، عفص. Chêne يستعمل الثمر والورق وقشر الاغصان التي عمرها أكثر من ثلاث سنوات. والبعض يفضل سلخ القشر من جذع الشجرة أو من الاغصان الفتية في إبان الربيع.

بنفسج: بنفسج عطر. Violette. تستعمل العشبة كلها جذوراً وزهراً وورقاً. وهنالك ما يسمى بالبنفسج المثلث الالوان Pensée تستعمل الازهار ولا سيما الزرق، والورق.

بيلسان: بلسان، خمان أسود، خابور. Sureau noir يستعمل الزهر والثمر الناضج من الخارج. الورق واللب سامان.

تفاح: هو أنواع. Pommier يستعمل ثمره، وزهره، وبراعم الزهر والورق، وقشر الاغصان، وتجفف كلها في الظل.

توت الارض: فريز. Fraisier يستعمل الورق والجذور والثمر.

تين: Figuier تستعمل الثمار الناضجة والمجففة والورق والسائل الأبيض.

ثوم الدببة: كراث، كراث الكروم تومية. أنواعه كثيرة في البرية.

يستعمل الورق والبصيلات Allium Ursinuni

ثَيّل: نجيل، عكرش، نجم Chiendent تستعمل جذوره وفروخه.

جزر: Carotte يستعمل الجذر.

جوز: Noyer يستعمل ورق الشجرة، والعصير الراشح من تقشير الاغصان في الربيع، والبراعم، وقشر الثمرة الخضراء، والثمرة، وقشر الاغصان. أما الورق فبلا أعناقه.

حَرشف: حرشف السطوح. Cardon يستعمل ورق النبتة الغض والعصير.

حي العالم: La joubarbe تستعمل النبتة مدقوقة وعصيرها.

حبق: Basilic يستعمل الورق وبراعم الزهر.

حُلبة: Le fenugrec تستعمل بذورها الناضجة.

خبازة برية: Mauve تستعمل العشبة كلها جذوراً وورقاً وزهراً. الجذور لا يجوز غسلها.

خطمي: ختمية، خاتمية La guimauve يستعمل ورقها وزهرها وجذورها أي النبتة كلها.

خزام: خزامي، خَزَم نازدين. Lavande أكثر ما يستعمل الزهر وأحياناً الورق.

خلّة: صفلين وهو نوع من الجزر البري Carotte sauvage يستعمل الزهر والحب والجذور والورق.

خنشار: سرخس ذكر Fougère تستعمل الجذور والورق.

ذهبية: العشبة الذهبية Cétérach يستعمل ورقها.

رعي الحمام: Verveine تستعمل الاوراق والاطراف المزهرة.

زعرور بري: زعرور شائك Aubépine يستعمل الـزهر والثمـر الناضج وقشر الاغصان.

زوفاء: زوفاء يابسة Hysope تستعمل العشبة المزهرة مع ورقها.

زيتون: Olivier يستعمل ورقه وزهره وثمـره وقشر الاغصـان وزيته.

زيزفون فرنجي: Tilleul يستعمل زهره ورقة مع الزهرة وقشر اغصانه وخشبها.

سذاب: فيجن. Rue يستعمل الورق قبل ازهرار العشبة.

سلّيقة: لسان الحمل، آذان الجدي. Plantain هو ثلاثة أنواع: صغير ومتوسط وكبير. يستعمل الورق قبل ازهرار العشبة، والعشبة كلها عند الازهرار (مع جذورها).

سرو: Cyprès يستعمل ثمره الاخضر الغضّ الطريء قبل أن يتصلّب، وورقه اللدن الحديث الربيعي.

شقيق: شقائق النعمان، والشقيق البري. Coquelicot تستعمل أوراق الزهرة، وحافظات البذور بعد سقوط الورق مباشرة...

شمار: شمره، شومر، رازيانج. Fenouil تستعمل النبتة كلهـا ورقاً وحبوباً وجذوراً قبل نمو الورق.

شوفان: هرطمان، خرطال Avoine يستعمل تبنه أي قشه اليابس وورقه وحبه.

صعتر: سعتر. وهو عدة أنواع: الصعتر البري القصير Thym والصعتر البري الطويل Sarriette والزوباع Serpolet تستعمل الاوراق والزهر.

صفصـاف: سوحـر Saule يستعمل قشـره المسلوخ عن اغصان

عمرها فوق اربع سنوات، وورقه وزهره.

صنوبر: Pin تستعمل رؤوس اماليده وقشر الشجرة وقلبها وثمرتها.

طرخشقون: نوع من الهندباء البرية Pissenlit يستعمل ورق النبتة وزهرها وجذورها أي كلها.

طرخون: خائنة... Estragon نبتة تؤكل اماليدها المورقة وتستعمل.

عصيفرة: زهرة الاسلاب، سلبيّة. Capucine يستعمل بذرها وورقها وزهرها.

علّيق: عوسج La ronce تستعمل الازهار والثمار والاماليد والورق والجذور.

عنب الدب: Raisin d'ours وهو غير القطلب... أهم ما يستعمل منه الورق، إلا للحامل.

عرعر: Juniperus Comunis تستعمل رؤوس الاماليد والثمر الناضج.

فاصولياء: فاصوليا (لوبياء) Haricot يستعمل الحب والزهر وحافظات الحب.

فجل: هو أنواع المستطيل مثلاً والكروي المسمى الفجل الاسود Radis et Radis Noir يؤكل هو وورقه. ويستعمل عصيره ولا سيما المسمى بالفجل الاسود.

فانوس صيني: وتسمى النبتة الحب في قفص. Alkékenge يستعمل زهر العشبة وحبها وغصنها المورق. وكمّ الزهرة الاخضر يجب ازالته....

فراسيون: عشبة الكلب Marrube تستعمل الاوراق بعد ازهرار العشبة.

قرّة: قرة العين، حرف جرجير، جرجير حرف. Cresson تستعمل الاماليد المورقة قبل الازهرار، استعمالاً مباشراً أي دونما تجفيفه لئلا تصبح سامة. والماء الساخن يفقد العشبة خواصها الطبية.

قرّاص: قرّيص، انجره، بنات النار Ortie تستعمل العشبة كلها: جذوراً (قبل ازهرار النبتة) وورقاً وزهراً.

قرع: لقطين يقطين COURGE تستعمل البذور والثمرة نفسها.

قزازة: حشيشة القزاز، حشيشة الزجاج. Stellaria Media يستعمل القسم الذي فوق الارض من العشبة.

قصوان : شوك الجمل، شوك الجمال. Chardon تستعمل العشبة كلها.

قنطريون: قنطريون صغير، قنطاري، قنطارية. Petite - Centaurée.

قصعين: قوّيسة، عزقان، عزيقان ناعمة مخزنية، مريمية Sauge يستعمل الورق والزهر ورؤوس الاغصان الموشكة أن تزهر.

قرَصْعنة: قرص عنّه، عُثكول. Panicaut تستعمل العشبة كلها.

كَبَر: أصَف Câprier يستعمل الثمر وبراعم الزهر.

كرفس: Céleri تستعمل النبتة كلها أي جذوراً وورقاً.

كستناء: كستنة، قسطلة شاه بلوط. Châtaignier يستعمل الزهر والثمر وقشر الاغصان وخشبها وغلاف الثمر اي الغلاف الاخضر الشائك.

كنبـاث: كنبات الحقـول، ذنب الخيـل. La prêle يستعمـل الورق.

كرز: حب الملوك. Cerisier تستعمل اعناق ثمره وثمره.

لبلاب: هنالك نوعان، النوع السام المتعرش الذي لا يستعمل إلا ورقه من الخارج Lierre grimpant والنوع الزاحف الذي يستعمل ورقه وزهره وهو غير سام Le lierre terrestre.

لفت: سلجم Navet يستعمل الجذر.

لوز: Amandier تستعمل براعم الزهر والورق، ولحاء الاغصان وقشر الثمر، والثمر من اللوز الحلو. اما اللوز المر فيستعمل زيته أي زيت نواته ولو سامة.

ليمون حامض: Citronnier يستعمل ورق الشجرة وثمرها وقشر الثمر.

مدادة: بطباط، جنجر، عشبة الغزال، قطع وصل Polygonacées تستعمل العشبة المزهرة دون الجذور.

مردكوش: مـردقوش، مـرزنجوش، حبق الفيـل La morjolaine يستعمل الورق (والزهر) أي الاغصان المورقة (المزهرة).

مشمش: Abricotier يستعمل من الشجرة ثمرها وعصيره. أما النواة فيُنتبه عند استعمال نوعها المر لأنه سام.

مليسا: ترنجان La mélisse تستعمل اماليدها المورقة أو ورقها وحده.

نارنج: ليمون أبي صفير... Bigaradier يستعمل الورق والزهر والثمر وقشر الثمر والعصير.

نسرين: ورد بري، ورد السياج، جلنسرين Eglantier يستعمل

ورق الزهر والحب وحاملة الحب.

نعنع: نعناع La menthe هو أنواع كلها نافع. تستعمل الامالبد المورقة والزهر.

وزّال: رَتَم. Le genêt تستعمل رؤوس الاغصان اللدنة، وزهرها او براعم الزهر، والبذور. الأفضل استعمالها من الخارج...

هِندِباء: هندباء برية. Chicorée تستعمل النبتة كلها جذوراً وورقاً وزهراً.

ينسون: يانسون، انيسون Anis تستعمل بذوره...

وهنالِك أعشاب أو نباتات غير معروفة الاسماء بل يسميها الشعب باسم فائدتها أو مكانها كعشبة حب الصبا وعشبة الحزازة، والزلال وابنة الشاطىء (للرمل والحصى) والغصّون (السكري...).

وثمة أعشاب تتشابه لدرجة لا يسع التصوير ان يفرق بعضها عن بعض: فهذه مثلاً مفيدة وهذه سامة... المهم دائماً مراجعة خبير يعرفها!

بعض النباتات وفوائدها

الثوم:

من منافعه:

فيه مواد نافعة للسكري، وبروتين وفيتامين «ث» وكبريت ويود وسيليسيوم. يوده ومواده السيليسية تجعله جد مفيد للمسنين الذين يشكون صعوبات في التنفس .وفقد مرونة في الشرايين والامعاء. انه مقوّ لعضلات القلب وشديد النفع للمصابين بالروماتيزم. وبواسطة المادة الكبريتية ينفع الجهاز التنفسي، والربو. ويستحسن في الصباح على الريق سحق سن وأكلها. ثم في الثوم هورمونات تشبه الهورمونات الجنسية ومواد مضادة للعفونة.

انه باعث للحيويات ومقوٍ جنسياً. وقاتل لسائر الطفيليات ومخفف لوطأة السموم ومنها النيكوتين ومدر للبول ومنق للدم وملين ومطهر مدهش ومانع للعدوى ومزيل للتآليل ـ بتثبيته عليها ـ وللريح ومغص المعدة. وشاف للزحار والاسهال واضطرابات الكبد والدوار وطنين الاذن وعرق النسا. وذاهب بالتعب. ومنظم لاجهزة الجسم ومقو لها. ومفيد الغدد الصم ومنها الدرقية. ومخفف للبدانة ومنظم للدهن في الدم (الكولسترول) وعدو للسرطان. وهو الصديق الاول لاجهزة الدورة

الدموية: مخفف للضغط وملين للشرايين اي ضد تشنجها، ومساعد لعمل الكريات الحمر الحاملات الاوكسيجين ومسكن للآلام الموضعية.

يؤكل منه ثلاث اسنان في اليوم.

ويمكن ازالة رائحته بلوك بعض من اماليد البقدونس او بعض العسل او حبات البن او تفاحة.

البصل:

من منافعه:

فيه فيتامين «ب» و«ث» وكلسيوم وبوطاسيوم وفوسفور وكبريت وحديد ويود. اذا أكل نيئاً فهومدرللبول اي مفيد للاستسقاء والروماتيزم وداء المفاصل والعلل التي تتركها اصابات الكبد .... فيمكن تحويل بصلة كبيرة كل ليلة ومدى ثلاثة اسابيع الى قطع صغيرة واستحلابها بما يغمرها من الماء وتركها منقوعة فيه من المساء حتى الصباح ثم شربه على الريق.

واذا فركت الكليتان او اسفل البطن بالبصل، زاد البول انهماراً.

واكله مفيد جداً لمن يشكو مغص الكليتين وحصاتها او الزلال والنشاف ومخفف للسموم والسكر في الدم وقاتل للطفيليات ومطهر مدهش.

وكبريت البصلَ يقضي على ما سيصيب المسالك التنفسية من أمراض كالكريب والنزلة الشعبية والربو والتهاب الحنجرة، ومقو جنسياً ومنظم لاجهزة الجسم. واذا طبخ احتفظ بفيتاميناته. وهو مقو للجهاز المضمي ومنظف للامعاء ومهدىء للمزاج العصبي ومفيد لتشنج الشرايين وللضغط وضد السرطان. وعندما يطبخ او يشوى يفيد الروماتيزم ويبدد الكآبات وينظم الخفقان ويسكن من أزمات السعال والرشح والانجين والربو. وقطعة منه في كل من فتحتي الانف تذهب

بالرشح والكريب. وللقضاء على ازمة عصبية توضع في قرارة الكف بصلة مفرومة وتستنشق بقوة. وبخاره المثير للدموع يزيل آلام الشقيقة. والتكميد بشرائحه يفيد ألم الرأس ويساعد على الشفاء من المينجيت وآلام الحنجرة ولسع الحشرات. واذا شوي تحت الرماد وفرك به تثلّج الاصابع والتشقق والخراجات افادها كثيراً. كما يفيد أكله تخمر المعدة والامساك.

والمصاب بنهكة اعصاب او فكر او غير ذلك يشرب من ماء غلي فيه بصل: تقطع بصلة كبيرة وتغلى ببعض الماء حتى يبقى منه قدر قدح ويشرب. وهذا ايضاً بفضل ما فيه من فوسفور.

والبصل مفيد جداً بيوده وفوسفوره ايضاً للأوعية اللمفاوية. وما فيه من سيليس يليّن العضلات ويقوي العظام.

وعصير البصل ـ بفضل فوسفوره ـ مجدد للاهاب ومنق للون البشرة ومزيل لبقع الوجه بما فيه الحمر والشقر، وللتشقق والشرث (تثلج الاصابع) ونافع للحروق البسيطة وللكثير من الامراض الجلدية. ولو فرك التؤلول مرات في اليوم بقطعة بصل مملحة جففته.

لكن أكل البصل ثقيل بعض الشيء على المعدة اللطيفة. اما رائحته فيزيلها لوك نعنع او بن او بقدونس.

البقدونس:

انه غني بالفيتامينات ومنها «ب»، «ب١»، «ب٢»، «ث»، «إ» (فيتامين الخصب للذكور والاناث) وبالكلسيوم والبوطاسيوم والحديد والكبريت والفوسفور.

فهو مفجّر للقوى الجسدية والفكرية. ومجدد للخلايا ومقبل للأكل ومدر للبول ومعرق ومخفف للحرارة ومنظم للطمث، ومنظف للجسم

من السموم: لذلك يوصف لامراض الكبد واليرقان والامراض الجلدية كالاكزما والشري وللروماتيزم والمفاصل وحصاة البول. والنبتة مع جذورها مفيدة لارتشاح النسيج الخلوي ـ الاوديما ـ واضطراب الدورة الدموية والتنفسية والسيلان الابيض. وحبه يخفف الحرارة. وعصيره مهدىء لآلام الكليتين والمثانة والمجاري البولية ويعجل الشفاء من السيلان عند النساء. واذا استعمل من الخارج فانه يشفي الرضة وازرقاق الجلد الناتج عن اضطراب الدم في نقل الأوكسيجين. وكذلك يلطف من حرقان التصاق في الاجفان ومن التهاب العين. ويشفي احتقان الثدي ولسع الحشرات. وكغسول للشعر فهو يؤخر سقوطه. وللوجه فانه يغذيه وينقيه.

النعنع:

انواعه كثيرة وكلها نافع. الافضل تلافي النعنع في الحميات لانه مثير للقيء مثلاً. هذه النبتة صديقة للقلب والاعصاب والجهاز الهضمي. تبعث القوة في الجسم، جسم الشيخ والطفل والمبل من المرض. تهدىء هياج الاعصاب لما فيها من خواص مضادة للتشنجات. تريح الاحشاء من غازاتها وارياحها. تقوي عمل الكبد والبنكرياس. تسكن عصفة السعال والربو والغضب وألم الرضة. تسهل التنفس. تزيل الأرق وتدر البول وتسقط الحرارة وتنعش.

استعمالها الخارجي مفيد للروماتيزم والمفاصل وللتعفنات والالتهابات. والغرغرة بمستحلبها او مغليها عظيمة الأثر في شفاء اللثة والاسنان مما ألم بها. عدا تطييبها لرائحة الفم. ومنتول النعنع طارد لحاملات الجراثيم كالحشرات.

والنعنع مثير للقابلية الجنسية: خمسة عشر غراماً لفنجان ماء. ويمكن اضافة العليق لهذه الغاية وثمر الزعرور.

المردكوش :

نبتة الفرح المزيلة للكآبات والشعور بالكبت. ومن أهم الاعشاب المسكنة للاعصاب والطاردة للارق. تخفف آلام الطمث وتكافح حصر البول واضطراب المسالك التنفسية وآلام العيون من التصاق الاجفان وآثار الجروح والتقرحات والرضة والازرقاق والتواء المفاصل او انفكاك العظم. وتنشط الكليتين والرئتين والكبد والطحال والرحم والمعدة والامعاء ـ وهي طاردة للغازات وللنفخة الناتجة عن تجمعها، ومسيلة للعرق الصحي عندما يكون الجسم مثقلاً بالمسممات، ومطهر للمسالك التنفسية من المواد المخاطية وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من غليها او الدخان من محروقها. وهي مكافحة للرشح ومزيلة للنزلة الشعبية والربو والانجين والبرودة: استنشاقاً وشرباً.

والغرغرة بها تزيل ما بالفم واللسان من قلاع او غيره.

ومسحوقها افضل بكثير من معجون الاسنان.

الحبق :

مطيب لارجاء المنزل وللأكل، وللفم عندما تلاك أوراقه : بل ينحدر الانتعاش الى المعدة فتنشط للهضم. وهو مسكن للتشنجات في بيت الداء وللشقيقة، ومقو للاعصاب التي اصابها وهن، وطارد للارق: استحلاب عشرين غراماً لليتر ماء. ويفضل ان يكون الحبق اخضر ومع زهره.

ويوصف للاطفال الأرقين وذوي المزاج العصبي وللدوار والمغص والسعال والدشيشة والانجين والشقيقة الناتجة عن المعدة او الاعصاب. عدا انه مدر لحليب المرضع وشاف للقلاع.

الخبازة البرية:

انها - ورقاً وزهراً - ملينة للجلد ومحضّرة اياه للشفاء ومانعة لاحتقان الدم نظراً لمادتها اللزجة. وهي ضد كل التهاب في المسالك الهضمية - المعدة والامعاء - وفي قصبة الرئة: اربعون غراماً مجففاً لليتر ماء بارد تنقع فيه نصف ساعة ثم تسخن دون ان تتجاوز حرارة الماء ٨٠ درجة مائوية وتترك مغطاة عشر دقائق ثم تصفى وتؤخذ.

انها ضد كل تسمم - في الداخل والخارج - وتوصف للسعال والرشح والنزلات الشعبية والانحباس البولي والحصاة والصفراء وبصق الدم والحصبة.

وهي جد مفيدة في الامساك وعندما تتأثر اعضاء المرأة التناسلية. ويعطى جذرها لكي تلوكه الاطفال درءاً للجراثيم وتقوية للثة. ومسحوق جذرها اهم من معجون الاسنان.

وتستعمل الخبازة البرية من الخارج لتهدئة الحكة او أكال الجلد وشفاء القروح والالتهابات الموضعية ولازالة الحدة في الآلام الروماتيزمية والمفصلية. وليس كالخبازة لتنظيف الوجه من البثور وغيرها كالبقع الحمر او السود التي تظهر في اهاب المسنين. ومسحوقها مفيد للوجه كمادّة من مواد القناع...

الصعتر:

الصعتر البري القصير والزوباع:

الصعتر البري القصير دقيق الورق وغصنه ينتهي بزهرة واحدة. قد لا يتعدى طوله عشرين سنتيمتراً. اما الزوباع فورقه عريض ويرتفع احياناً اكثر من متر وينتهي غصنه بزهرة او اكثر عند رأسه. والاول شد من الثاني حدة ومفعولاً.

كلاهما مخفف لوطأة الالتهاب في الامعاء والكبد ومانع من عدوى الامراض ومنشط ومقو. وكلاهما مفيد للجهاز العصبي واصاباته من وهن ونورستانيا ونافع للدوار وطنين الأذن والشقيقة. وهما صديقان للمعدة وسائر الجهاز الهضمي، ومكافحان للتشنج والسعال وخفقان القلب والحصبة، ولمغص المعدة والربو والأرق، ومدران للبول: فيوصفان للكليتين والمثانة وانحصار البول، وللروماتزم وداء المفاصل، وللاطفال كمقويين وقاتلين للطفيليات. والنوعان منظمان للطمث وجد مفيدين للجهاز التنفسي والرشح والانجين والنزلة الشعبية وذات الرئة وذات الجنب. وما فيهما من تيمول قاتل للجراثيم في الهواء وفي الجسم: قروح، تيفوئيد، ريح الشوكة (داحوس) سل...

واستعمالها الخارجي يطهر الجروح والقروح والرضات والازرقاق ويعالج الروماتيزم والمفاصل وألم الاسنان ووهن العظام الناتج عن سوء التغذية. والتلبيخ بمستحلبهما او مغليهما مزيل لألم في الثدي والتهاب في عين الطفل. عدا فائدتهما للبشرة وفروة الرأس.

الصعتر البري الطويل:

ورقاته دقيقة ولكن ليس بدقة أختها في الصعتر القصير. ونبتته اطول من القصير بضعفين تقريباً. وغصنه المورق يتألف من دوائر تشبه العقد وتزهر. ويلفت النظر تعقدها بعد سقوط الزهر.

تسمى عشبة السعادة والحب. تقوي العاجزين جنسياً وتجعل مواءمة بين الضجيعين... وهي جد مفيدة للروماتيزم والمفاصل والشلل والاسهال ـ حتى المزمن ـ والسيلان النسوي الابيض وتخلّف الطمث، وللهضم والارياح المعوية، ومنشطة وقاتلة للسموم والطفيليات، ومدرة للبول. ومفيدة لحصاته ومغص المعدة والربو وآلام الفم والحنجرة، ومقوية للاطفال الضعاف، ومساعدة للجهاز التنفسي.

الملفوف:

يسمى «طبيب الفقراء»، حساؤه في الشتاء عظيم الفوائد.

هذا النبات غني بالفيتامينات خصوصاً الفيتامين «ث» وبالكبريت والشرب من مغليه نافع جداً لذوي الكآبة والمزاج الحاد ولا سيما المتعبين من امتحانات او غيرها. وهو منظف للمسالك التنفسية اي يفيد النزلات الشعبية وذات الجنب شرباً، وغرغرة ينفع ببحة الصوت والانجين. وهو قاتل للطفيليات ومعالج للزحار والامعاء والكبد. وغليه كما يلي: ورقتان كبيرتان لليتر ماء. يمكن شرب فناجين ثلاثة يومياً. ومن شاء للكوابيس طرداً من نومه يشرب في الربيع ولمدة اسبوع خمسة فناجين، خامسها مساء قبيل النوم.

واستعماله الخارجي كرفادات يطهر الحروق ويعجل بالتئام الجلد والقروح والجروح وينفع اذ تلسع الزنابير او الزلاقط ويسكن آلام الروماتيزم والمفاصل وعرق النسا. ويمكن استعمال مائه المغلي - اربع ورقات غضة لليتر ماء - بواسطة رفادات على البطن لآلام الكبد والامعاء، وعلى اسفل البطن لآلام الاعضاء التناسلية، وعلى الصدر للسعال والنزلة الشعبية، وعلى الصدغين للشقيقة.

وورق الملفوف المكوي بلطف يستعمل - مرتين في اليوم - كرفادات في معالجة الروماتيزم وداء المفاصل وعرق النسا والالم العضلي والقروح والبواسير ودوالي الساق... وللرشح والربو توضع الرفادات على العنق.

ولا ننس اكل الملفوف نيئاً... واذا ازعج فمع السلطة.

الخس:

يسمى «عشبة الحكماء». انه مهدىء الى حد كبير حتى لعصفة الاشواق الجنسية. ومن شاء نوماً هانئاً عليه بأكل خسات ثلاث مسخنة

بعض الشيء على نار خفيفة. وعدا نفعه لذوي الارق فهو مفيد لاصحاب المزاج الحاد وملين ومدر للبول ونافع - كلصقات وكحمامات للقدمين - من السعال والربو وخفقان القلب الجار والشهاق والكآبة والهستيريا.

البابونج:

مفيد لآلام الحيض والمغص وتشنج الامعاء والآلام الروماتيزمية. ومزيل لآلام الشقيقة كعلاج يدوم نصف شهر. ويستعمل لحرقان البول في التهاب المثانة.

هذه الآلام يفيدها مستحلبه اذا شرب ساخناً: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى خمس دقائق. يمكن شرب فنجانين في اليوم، لا اكثر. ولتقرح الامعاء والمعدة يشرب بارداً وبجرعات متعددة مع الامتناع عن التدخين والقهوة والشاي.

واستعمال البابونج كرفادات او غسول يشفي التهابات الاجفان ويفيد من لسعات الافعى والحشرات السامة ولآلام العصبية. والغرغرة به نافعة لآلام الفم واللوزتين. عدا ما يهبه اليابونج للشعر من اشقرار فرح. ولهذه الاغراض يستعمل مستحلبه كما يلي: ملعقة كبيرة لليتر ماء.

وبخار البابونج الذي يغلى مفيد لالتهاب المسالك الهوائية: بحة صوت وحنجرة وسعال وغدة دهنية ملتهبة (شحاذ) ونافع لآلام الاذن ورمد العين.

مسحوق البابونج استنشاقاً جد مفيد للزكام ولو مزمناً ومنتناً. واذا ذرّي على الالتهابات الجلدية الرطبة كالاكزما والقروح والتهاب الاظافر، عجل في شفائها.

الهندباء البرية:

صديقة المعدة والكبد، ومقوية، ومدرة للبول. وتنظف المسالك الهضمية والبولية. مفيدة جداً في حالة الأمساك وانحسار البول والاوديما (ارتشاح في النسيج الخلوي) والامراض الجلدية، ومسقطة للحراة وقاتلة للطفيليات. ذلك عدا فائدتها للصفيرة او اليرقان وكسل المرازة.

والهندباء من طاردات الهموم والكآبة.

مستحلبها: عشرون غراماً لفنجاني ماء يشربان في اليوم بجرعات.

مغلي جذورها: اذا كان لرمد العينين، تلبيخاً، يغلى خمسة وعشرون غراماً من الجذور المقطعة لفنجاني ماء حتى يبقى فنجان واحد. واذا كان للحالات الشديدة فيغلى ثلاثون غراماً لفنجاني ماء يشرب واحد منهما في اليوم بجرعات اي قدر الجرعة ملعقة صغيرة.

الينسون:

يستعمل حبه. ومستحلب هذا الحب كما يلي: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

انه منشط، ومقوّ لمضخّة القلب والتنفس والدماغ ومانع للجسم من العفونة واضطراب الهضم. ومفيد في حالة الدوار والشقيقة والسعال والربو والنزلة الشعبية وسوء جريان الدم والم الحيض واسهال الكبار والصغار والمغص. وهو طارد للغازات ومدر للحليب.

انه نافع لتقوية الجهاز الهضمي خصوصاً عند المسنين.

وفي سن اليأس - انقطاع الحيض - يفيد جداً لانه يقوي المبايض. كما يقوي الطلق اثناء الولادة.

ويستعمل زيت الينسون الموجود في الصيدليات لقتل الطفيليات التي تجوس في الشعر، فركاً برؤوس الاصابع.

. الشمار:

لعله مسبب للحامل الاجهاض اذا شربت منه.

جذوره: تستأصل في الخريف وتنظف بغير الماء. ويستعمل مغليها ـ غسلاً او تكميداً ـ للعين التي اجهدتها القراءة والكتابة مثلاً او اصابها رمد او التصاق اجفان، وغرغرة اذا التهبت الحنجرة او الفم. وغلي هذه الجذور يكون كما يلي: ملعقة صغيرة من الجذور المدقوقة لفنجان ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق ثم يصفى للاستعمال.

ورقه: يدق غضاً ويثبت على الثدي او العضو التناسلي او ما حول الاعضاء التناسلية عند الاصابة بتسلخ.

ويسلق ليثبت ساخناً على البطن لطرد الغازات عند الكبار والصغار. ويؤكل ورقه نيئاً. ويجفف ويسحق ليذرّى على الطعام.

حبه: يكون استحلابه بنسبة ملعقة صغيرة من هذا الحب مسحوقاً لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل. يمكن شرب فناجين ثلاثة في اليوم. واذا كان المستحلب للاطفال فربع ملعقة صغيرة لفنجان حليب لانه افضل من الماء.

والشرب من مستحلب الشمار منشط وملين ومهضم ومهدىء ومقوّ ومقبل للاكل ومدر للحليب ومزيل ارق الاطفال ذوي المزاج الحاد. كما انه مسكن لآلام الشهاق والتهاب الجهاز البولي: الكليتين والمثانة. ومنظم للحيض ومدر للحليب ومزيل لاحتقان الثدي اذا استعمل كرفادات. وهو فعال ضد كل الطفيليات.

الكرفس:

ذو الجذور الكبيرة:

تؤكل جذوره وورقه نيئة او مع السلطة او التفاح. كما تؤكل مع عصير الجزر او البندورة.

ان الكرفس مثير للنشاط والاقبال الجنسي ومهضم عظيم ومدر ايما ادرار للبول. لذلك يوصف عند معالجة الكليتين والمفاصل والروماتيزم. وعدا اسقاطه للحرارة وتقويته للضعفاء فهو مزيل للانقباض النفسي او الكآبة وللعجز الجنسي كما مرّ معنا. ويؤكل ايضاً لازالة السمنة. واذا غلي مستعمل ماؤه ضد التقشر.

الخطمي الوردي:

تجمع ازهاره وورقه معاً. اما الجذور ففي الخريف وتنظف بغير ماء. أقوى ما في هذه النبتة نفعاً جذورها. وهي مهدئة وملينة للجلد المصاب بالتهاب وغير المصاب. ونافعة للحنجرة والرشح والانجين والنزلة الشعبية والسعال والتصاق الاجفان وريح الشوكة (الداحوس) والبثور والقروح والدمامل، والمغص والاسهال والامساك وقرحة المعدة وهيجان المثانة والكليتين، والقلاع... اي تعالج بها الالتهابات الداخلية والخارجية.

الغلي بعد التجفيف:

غلي الزهر: قبضة صغيرة لليتر ماء. يؤخذ حتى ثلاثة فناجين يومياً.

غلي الورق: نصف قبضة لليتر ماء. شرب فنجانان في اليوم.

غلي الجذور: قبضة صغيرة من الجذور مع قشرها لليتر ماء. يشرب فنجانان في اليوم.

نقع الورق والجذور لمعالجة التنفس: خمس ملاعق صغيرة من الورق وقدر جوزة من الجذور تنقع مدى ساعة في نصف ليتر من الماء. يصفي ويشرب كله بجرعات كبيرة في اليوم.

غسول لالتصاق الاجفان: ملعقة صغيرة من الزهر تغلى بقدر فنجان من الماء للتلبيخ.

للحمام المهبلي ، الغرغرة والغسل:

قبضه كبيرة من جذور الخطمي المقطعة لليتر ماء يغلى نصف دقيقة.

للسعال والنزلة الشعبية والانجين:

قدر جوزة من الجذور مع ثلاث ملاعق صغيرة من زهر القصعين ومثلها من ورق زهر الشقيق البري لربع ليتر من الماء لكي يغرغر به.

الورد:

زهر الورد العطر ولا سيما الاحمر هو المفضل.

مستحلب الورق من الزهر يشفي آلام الحنجرة وسيلان الانف والتهابات الجهاز الهضمي والاسهال والزحار. والشاكيات من السيلان الابيض أو من حيض اغزر من المعدل يصنعن حماماً مهبلياً. ونافع جداً للذين تتعبهم رئتاهم شربٌ من المستحلب.

والمصاب بالروماتيزم يمكن ان يضيف الى ماء حمامه ورقاً من زهر الورد.

وماء الورد من افضل المطهرات للبشرة والمؤجلات للتجعّد. كما انه مفيد جداً للامراض الجلدية وللزيوان الاسود والرضات والجروح

العادية والبثور، وللعيون المتورمة والتهاب الفم. واذا غلي ورق الزهر في خمر ولبخ به للقروح افادها ايما افادة. والكريم المصنوع من الورد مفيد للبشرة والاهلاب اذ يمنع آثار الشمس في الصيف والتشقق.

استحلاب خفيف من ورق الزهر: نصف قبضة لليتر ماء او خمر. يشرب فنجان قبل كل من وجبات الطعام.

استحلاب اقوى: قبضة من ورق الزهر لليتر ماء. يؤخذ فنجانان في اليوم.

أكليل الجبل:

يعالج به الروماتيزم والمفاصل وحصاة البول وانحصاره ومغص الكليتين وضعف الاعصاب والشقيقة الناتجة عنه. انه مدر للبول ونافع للتشنج ومفيد للسعال والشهاق والربو وخفقان القلب والكآبة والارق وحدة المزاج، وقاتل للطفيليات، ومنظم للحيض وشاف من السيلان الابيض ومن امراض البشرة.

وهو مقو للكريات الحمر عند المصابين بفقر الدم، ومنشط لعمل الكبد والمرارة، وشاف للرضة والتواء المفاصل والجروح تلبيخاً، وامراض الفم غرغرة، واعضاء المراة التناسلية كحمام مهبلي.

وينشط الذاكرة والمعدة والذين في طور النقاهة، ويزيل طنين الاذن.

مستحلبه: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب وحده مقسوماً الى دفعتين في اليوم. حمام لليدين والقدمين لمعالجة الروماتيزم بوجه خاص: تغلى قبضة في ليتر ماء.

الصبغة: تنقع قبضة في ربع ليتر من الكحول المخفف. تشرب ملعقة صغيرة يومياً.

الخزام:

هو ايضاً صديق هام للمعدة ومدر للبول ومعرّق ومنشط وقاتل للطفيليات وطارد للعث والحشرات، وشاف من آلام الرأس والدوار والشعور بالقيء وبالحر الدائم وقلة القابلية للاكل وخفقان القلب والمغص.

والخزام نافع لضعف العينين «والصفيرة» واضطراب الكبد والطحال والكريب والضعف العام والربو والسيلان النسوي الابيض واحتقان الدم في احد الاعضاء والتواء المفاصل ودائها والروماتيزم والامراض الجلدية كالاكزما والقروح والتهاب الجروح والتهاب القولون.

وفرك الصدر به يعجل في شفاء ذات الجنب وذات الرئة. والغرغرة تشفي شلل اللسان وتأتأته. وتنشق بخاره يساعد على شفاء الرشح والكريب والنزلة الشعبية والانجين.

مستحلب الخزام ومغليه: مستحلبه بنسبة قبضة صغيرة من الاغصان المزهرة لليتر ماء. يشرب ثلاثة فناجين في اليوم. وللتلبيخ والفرك: قبضة من الزهر والورق. وللحمام المهبلي: نصف قبضة لليتر ماء.

ذلك ايضا للغرغرة وللتنشيق.

وللجروح والقروح والحروق وغيرها تغلى مدة غشر دقائق في ماء قدره ليتر قبضة من زهر الخزام وورقه.

لحمام اليدين: نصف قبضة يغلى في ليتر ماء.

لحمام القدمين: ضمة من النبتة لماء المغطس.

صبغة الخزام: قبضة من الزهر لربع ليتر من الكحول المخفف.

القصعين:

قيل: «كيف يموت من في بستانه نبتة قصعين؟».

انه من عناصر المزيج الذي طلى به اللصوص الفرنجة الاربعة اجسامهم. كانوا يسرقون جثث الموتى المصابين بالطاعون ولا تصيبهم عدوى لانهم يدهنون جسدهم بخل نقعوا فيه القصعين والصعتر والخزام واكليل الجبل. وذلك في مدينة تولوز الفرنسية عندما اصيبت بالطاعون سنة ١٦٣٠ ثم بعد ذلك بقرن اضاف لصوص جدد الى الخليط: الثوم.

واستعمل القصعين قديماً في معالجة النزف والتشقق والحرارة وحصاة البول وتنظيم الحيض. وهو مدر للبول وعدوّ التشنجات.

ويستعمل اليوم كمنشط للدورة الدموية. وينصح به للمثقفين والطلاب اثناء الامتحانات وللمصابين بفقر الدم وضعف الذاكرة ورجفة اليد وللذين اعصابهم في ارهاق ومنهم ذوو النورستانيا والمبلّون من المرض.

والقصعين مقوٍ لعمل المعدة والامعاء. وهو جد مفيد ضد الاستفراغ والاسهال والنزف ومنه النسوي والسيلان الابيض وانحصار البول وكسل الرئتين والروماتيزم وداء المفاصل والشقيقة واسقاط الحرارة وانقطاع الحيض في سن اليأس.

والقصعين ـ غلياً ـ معيد للسكر باسرع ما يمكن الى مستواه الطبيعي. كما انه مفيد جدا كغسول مهبلي.

ويستعمل من الخارج ايضا لشفاء الجروح ووقف النزف كما مر والتهاب اللثة وجعل انسجة الجسم تلتئم بسرعة والتهاب الحلق والحنجرة والقلاع والاسنان النخرة والامراض الجلدية كالقروح وتثلج الاصابع.

ويستعمل ايضا كغسول للوجه، وكمغذ لفروة الرأس، وضد سقوط الشعر.

وينصح باستعماله بكثرة مع اللحم ولاسيما المعلّب.

مستحلبة: قبضة من ورقه وزهره لليترين من الماء. يشرب فنجان بعد كل من وجبات الطعام. هذا كمقو ومنشط ومهضم. ويشرب قبيل النوم فنجان لمكافحة الارق والكآبة والعرق المتصبب البارد.

غليه: قبضة ونصف القبضة في ليتر مَاء. وهو للاستعمال الخارجي: كغسول للبشرة والاهاب والمهبل وكَلُبَخٍ...

لحمام اليدين والقدمين: النسبة نفسها التي هي لغليه.

صبغة القصعين: نقع قبضة من ورقه مدة اسبوعين في ربع ليتر من السبيرتو عيار ٩٠ تلبيخا للآلام الموضعية وفركا لتسريع الحركة الدموية.

محلوله: نقع ثلاث قبضات مدة اسبوع في خل ابيض او احمر وشرب كأس مع كل من وجبات الطعام. هذا كمقو ومعيد للنشاط.

واذا شئنا محلولا منه للاستعمال الخارجي اي للجروح ننقع مدة ثلاثة ايام قبضة قصعين في ربع ليتر من الخل.

نقعه بالماء: تنقع قبضة لليتر ماء مدة اثنتي عشرة ساعة. هذا للبشرة والاهاب. واني افضل ما اسعمله للضديقات: انقع قبضة من القصعين في ليتر من ماء المطر مدة اثنتي عشرة ساعة وصفيه ثم اضيف اليه بعضا من ماء الورد ومن مستحلب الصعتر او الخبازة البرية.

ونلفت النظر الى ان القصعين ليس لذوي المزاج الحاد والوجه الدموي الاحمر بل للضعاف واهل الكآبة ومن اصابهم مغص... اما ذوو المزاج الحاد والوجه الدموي فالمهدئات من الاعشاب افضل لهم.

القنطريون الصغير:

نبتة جميلة الشكل شديدة المرارة. يسميها الالمان «عشبة الالف ريال» نظرا لتعدد منافعها. انها تقوي المعدة والامعاء والقابلية للطعام

وتنظم المعمل الكيميائي العجيب اي الكبد وتفيد الأمراض النفسية وتقوي الكريات الحمر فتوصف لفقر الدم وتبعث في المرء ثقة بنفسه.

وتفيد المرأة التي طال العهد بزواجها ولم تلد.

• واذا ذري مسحوقها على القروح المزمنة يشفيها. ومغليها ـ مع الشرب منها استحلابا او نقعا ـ جد مفيد للامراض الجلدية. كما يفيد غليها سقوط الشعر ومنحه الاشقرار ويضفي على البشرة اذا غسلت به نقاء ولينا.

استحلابها: ملعقة صغيرة لفنجان من الماء.

غليها للاستعمال الخارجي: قبضة لليتر ماء.

نقعها: قبضة لليتر ماء او خل ابيض، وهذا الافضل، تبقى فيه ثماني ساعات ثم يصفي الخل او الماء وتشرب ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث ولمدة عشرة ايام لا أكثر.

وشرب القنطريون ممنوع على الحائض والحامل.

القراص:

يلسع الرجلين واليدين لكنه ينفع الجسم. وهو غني بالحديد والمنيزيوم وغيرهما مع قليل من الحمض. انه مدر للبول: مفيد جدا للمصابين بداء المفاصل والروماتيزم. ومقوّ للغدد المضمية في المعدة والامعاء والبنكرياس والمرارة، ولفقر الدم وانحصار البول والاسهال (لاسيما في حال الكوليرا) وللرعاف والنزف على انواعه. وشاف للرشح الدماغي والمسالك التنفسية، ومدر للحليب اذا جف، ومنظم للحيض وقاتل للطفيليات. واذا غرغر به فهو ناجح في معالجة ما يصيب اللثة والفم. عدا انه منق للبشرة والاهاب ومحافظ على الشعر وقاض على

الامراض الجلدية كالاكزما وغيرها. كما انه عظيم الاثر في معالجة انواع عديدة من السرطان.

يمكن مزج بعض من اغصانه بسلطة ملفوف... كما يمكن الشرب من عصيره. غلي جذوره: قبضة من الجذور الغضة المقطعة والمنظفة دون ماء في ليتر من هذا الماء. يشرب ثلاثة فناجين في اليوم. هذا العلاج مدر للبول منق للدم ومقو.

استحلاب ورقة: قبضة ونصف القبضة من اماليده الغضة لليتر ماء.

يشرب ثلاثة فناجين في اليوم لوقف النزف والرعاف وتنظيم الحيض الزائد.

او: استحلاب ثلاث قبضات من الاماليد المزهرة الغضة لليتر ماء بقصد الغرغرة في حالة الانجين وللتلبيخ وكغسول وكفرك ضد سقوط الشعر... غلي الورق لحمام جزئي، لليدين والقدمين: قبضة من الاماليد الغضة لليتر ماء في معالجة الامراض الجلدية والحيض المؤلم والروماتيزم.

عصير القراص: يشرب كأس واحدة في اليوم. ويمكن استعمال العصير من الخارج ايضا.

الفصل الثالث

التداوي بالنباتات والأعشاب

كيف تحافظين على نضارة
وجهك باستعمال الأعشاب

الوجه كالمعدة يجوع ويعطش . فيجب أن تغذيه وتسقيه مما تأكلين أحياناً أو تشربين . فإذا أكلت خوخاً لا بأس أن تدهنيه بعصير الخوخ . وإذا شربت مستحلباً أو مغلياً لن تغبني لو مسحته بذاك الماء أو بتفل العشبة التي غليت أو استحلبت .

أما المساحيق والأدهان التي تشترينها فتجعل نضارته في نضوب على الرغم من جمال علبها وعذوبة عبيرها وتمتص رونقه ولو كنت في شرخ الصبا . بل أفضل منها غسله بالماء وحده .

ثقل السمع :

تنفعه قطرة الزيت في الأذن . أو مرارة الماعز وبولها .

الصمم :

مرارة العنز إذا خلطت بدهن الورد وقطرت في الأذن تنفع من الصمم . خصوصاً الفجل : يدق مع الملح ويعصر ماؤه ويقطر في الأذن .

وللصمم والثقل وكل ريح في الأذن يقطر من سليط جعل فيه خرء الحمام .

للورم خلف الأذن :

التضميد بالزيت . وكذلك بعر الماعز إذا طبخ بخل وثبت على الأورام .

وأودع أذنيك بعجز بيت لابن برد : « والأذن تعشق قبل العين أحياناً » . ألم تزعج فراشتي نيسان هاتان القافان احداهما في آخر « تعشق » والثانية في أول « قبل » ؟ كلنا بحاجة الى أذنه سليمة .

فلكي يظل وجهك مشعاً كألف كوكب أو كوجه خولة أغسليه دائماً صباح مساء بماء المطر أو بماء الورد أو بماء طبيعي دون أن تنشفيه أحياناً فقد يكون ظمآن . أو باستعمال حمام بخاري أو رفادات رطبة ، باردة فساخنة وبالتعاقب .

أو : نظفي وجهك ولبخيه بمستحلب الصعتر البري الطويل أو القصير أو أكليل الجبل أو حب الشمار : ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لفنجان ماء . تشربين وتغسلين وجهك وحيث شئت من جسمك .

أو : قشري البطاطا وأسلقيها ثم دقيها وأمزجيها ببعض اللبن لتصبح كالمرهم وأطلي بها الوجه والعنق واليدين وأبقي في الظل . ولا تنسي في الوقت نفسه شرب اللبن .

أو : غصير الخيار .

أو : خل التفاح .

ومستحسن تنظيف الوجه باللبن : يترك عليه مدة خمس دقائق ثم

يزال .

أو : بماء قدره ليتر غليت فيه ثلاث قبضات من القراص الغض المزهر .

أو : امسحي وجهك بماء قدره ليتر غلي فيه ثلاثون غراماً من القنطريون الصغير .

أو : اشربي عصير عنب غمرت فيه مدة نصف شهر كمية من كنيات الحقول جمعت صيفاً وسحقت ونقعت . اشربي كأساً صغيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث .

أو : انقعي مدة نصف شهر في ليتر من عصير العنب قبضتين من عشبة الخزان وزهرها ثم صفي العصير واشربي كأسين صغيرتين في اليوم .

أو : كلي المشمش واسقي وجهك (وجسدك) من عصيره .

أو : كلي الحمّص المصنوع وأطلي وجهك بمسحوق من مسلوقه .

أو : إليك بعصير الجزر ، أنه ليس للوجه وحده بل غذي جسدك حيث شئت إنحداراً ، فهو مانح لون الحوريات وشاحن غوى الأبدان بأشعة غروب رومنطيقي .

ولا تغيبنّ عنك أهمية الحليب للوجه وا لجسد ، وعصير القرة قبل ازهرارها ومعها عصير البصل . وتذكري حنان الخزام مستحلباً تسعدين به محياك وسائر إهابك فتزهري حتى في غير أوان الزهر وأبّانه . واستحلاب الخزام يكون على الوجه التالي : قبضة من زهرة لليتر ماء . واجعلي مستحلباً من أية نوّارة تحبينها وأشربي منهِ وأغسلي وجهك وأهابك فتشرق بها نضارة يتنهد لمثلها الف ربيع .

وإذا اجتاح وجهك اصفرار فأكل الفجل أو شرب عصيره محلى بسكر النبات يزيله .

وإذا بدا على وجهك تعب فشرائح من ثمر الفريز تزيله ، إذ تثبيتينها عليه . لكن الشاعر طرفة قال عن وجه خولته : لم يتخدد . . فإذا شئت منع التجعّد عن وجهك أو على الأقل تأجيله إلى أمد بعيد ، تجنبي التدخين والامساك والبقاء طويلاً عرضة لاشعة الشمس . . وإليك بماء تنقعين به القصعين مدة اثنتي عشرة ساعة بنسبة قبضتين لليتر ماء .

أو : بماء تنقعين فيه البقدونس اربعاً وعشرين ساعة : قبضة لكل كوب من الماء .

أو : مستحلب البقدونس أيضاً : قبضة لليتر ماء ، أو ملعقة كبيرة لفنجان ماء .

أو : البابونج مرهماً أو منقوعاً أو مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء .

أو : لصقات شعير : ٢٠٠ غرام تغليان في ليتر ماء حتى النضج فتسحقان وتخفقان ويصنع منهما كمادات محلية أو قناعة مدة عشرين دقيقة . ثم يلبخ بالماء الذي غلي فيه الحب مع شرب كأس منه . ذلك ثلاث مرات في الأسبوع .

أو : كمادات موضعية ـ وحمام كامل ـ بالزوباع : ملعقة صغيرة لليتر ماء غلياً أو استحلاباً . (وكذلك الصعتر الطويل) .

أو : مستحلب ورق الزهر من الورد : ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء . (تلبيخاً وشرباً) .

أو : مستحلب من زهر الزيزفون الفرنجي : ملعقتان صغيرتان

لفنجان ماء (تلبيخاً وشرباً) .

أو : مستحلب الورق والزهر من البنفسج العطر: ملعقة ونصف لفنجان ماء .

أو : قناع ـ مرة في الأسبوع ـ من زهر الزيزفون الفرنجي ـ والورد الأصفر .

أو : من وقت لآخر فرك بالغسول المقوي التالي : ينقع مدة ١٢ ساعة في ربع ليتر سبيرتو نصف ملعقة صغيرة من ورق زهر الشقيق البري ومثله من زهر الخبازة البرية وكذلك من ورق زهر النسرين (الورد البري) .

أو : عند تغيّر الفصول ينصح بتلبيخان وغسل من مستحلب أو مغلي لنصف ملعقة صغيرة من زهر البابونج ومثله من ورق زهر النسرين وكذلك لسان الحمل السناني وزهره وورق زهر الورد في ليتر ماء .

أو : مستحلب البابونج زهراً أو رؤوس القصعين أو أكليل الجبل : ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لفنجان ماء .

أو : خصوصاً ماء الورد تنظيفاً وتلبيخاً .

أو : قناع من مبشور البطاطا . . . والكلام عن الأقنعة له مكان آخر .

وعند استعمال المستحلب من القصعين أو أكليل الجبل أو البقدونس أو البابونج وغيره كغسول للوجه مثلاً يستحسن أيضاً الشرب منه .

وأكرر لك التحذير من الغبار المطيب ، غبار الكلس أو الطبشور أو حتى الأرز . . . إنه يمتص نضارة وجهك ويسد مسامه فلا تتنفّس . .

فتطل الشيوخة قبل أوانها ، فتلتجئين ثانية إلى المساحيق لاخفاء النضوب والشحوب لونيّ زوال الشباب . . ولكن عبثاً . . . فتعقدين ، بينما لا يفيدك إلا ما تقدم من إرشادات .

إذا كان التجار يتلاعبون بمواد الخبز أفلا يتلاعبون يا جميلتي بمساحيق الوجوه ؟

وإذا كنت ما تزالين عازبة فلا تستعملي الكريم لوجهك أو الأقنعة بل الغسول ، ذلك إلا لأسباب جد ضرورية .

ثم انتبهي من الامساك فهو عدوّ البشاشة والانطلاق والرواء وسبب لعديد من المشاكل الصحية .

زوري الغابات ـ عيشي في الطبيعة بعض الوقت ـ فهناك الهواء دواء .

وعندما تضع السيدة الكريم أو الغسول بقصد التدليك لتكن حركة الاصابع متجهة من أسفل الوجه إلى أعلى لئلا يترهل .

وقبل تدليكه ينظف بالماء الفاتر أو بماء غليت فيه نخالة القمح ثم يجفف جيداً . وقبل أن يوضع أي شيء على الوجه في الصباح أو المساء يغسل : فتنظيف البشرة الدهنية يناسبه ماء فاتر ، والجافة يواتيها البارد ، والعادية الساخن .

النمش :

يسببه الميلانين . وهذا تولده الخلايا بتأثير الأشعة الشمسية فوق البنفسجية . إن النمش مظهر من سوء توزيع للأسمرار . . وإزالته تتطلب جهداً ومثابرة ووقتاً إلا إذا كان سطحي البقع . فالطب الرسمي يحاول إزالته مثلاً بدلكه بمحلول الأوكسيجين وعصير الليمون الحامض أو

بحامض الكاريول أو بما يقشر الجلد .

فإذا بدا في وجه عزيز عليك نمش انصحي لها - حسب رأي الطب الطبيعي - أن تدق بعضاً من قشر البطيخ الأصفر وتمزجه بالعسل إذا كانت دهنية البشرة أو بزيت الزيتون إذا كانت بشرتها غير ذلك وتدلك به .

أو : مزج غرام من الأوكسيجين عيار ١٥ مع ٢٠ غراماً من عصير الليمون الحامض ومسح النمش صباح مساء .

أو : الطلي بعصير من حرشف السطوح ، فهو نافع أيضاً للبقع ..

أو : بمسحوق الحمص المسلوق .

أو : بمرضوض الرشاد تلبيخاً .

أو : طلي النمش وما شابهه بماء قدره فنجان غلي فيه عشرة غرامات من جذور البقدونس وأغصانه .

أو : طلي الوجه بالمزيج التالي : مائة وستة عشر غراماً من طحين الشعير وأثنان وثلاثون غراماً من العسل الأبيض وصفار بيضتين . يخفق المزيج ويطلى به .

ويقول العرب : إن بذر الفجل نافع من النمش طلاء .

وصفة شعبية لتغطية النمش وللبثور أيضاً :

توضع بضع بيضات نيئة بعد تنظيفها في عصير الليمون الحامض يغمرها غمراً سويّاً مدة أربع وعشرين ساعة فترسب المادة الكلسية في قعر الوعاء . وإن لم يكن الترسب قد تم تبقى في العصير أربعاً وعشرين ساعة أخرى . ثم يصبّ العصير وحده لاستعماله مرة مقبلة . أما

البيض ـ ذو القشرة التي أصبحت لزجة ـ فيمكن قليه مثلاً . وأما المترسب الكلسي فيمزج ببعض من زيت الزيتون لتغطية النمش والكلف ولدهن البثور .

الكلف :

عالجيه أيضاً بالطرق التالية الصالحة هي كذلك للنمش : برطب الياسمين أو ويابسه عصراً أو غلياً .

أو : الفرك مرتين في اليوم بمزيج قوامه عصير السلق وزيت الخروع والخل وماء الورد والطحينة وصبغة من كنبات الحقول بأجزاء متساوية . وتصنع هذه الصبغة بوضع كمية من عشبة الكنبات الصيفية بإناء محكم السد وبغمارها بالسبيرتو وترك الاناء في مكان دافىء مدة نصف شهر مع خضّه يومياً ثم يصار إلى التصفية وحفظ الصبغة للاستعمال .

ويقول العرب في معالجة الكلف والنمش بتذويب لسلح العصافير المنعم في زيت الزيتون على نار خفيفة وخفق المزيج والدهن به مرتين يومياً . وقبل الدهن ينظف الوجه بماء غليت فيه النخالة .

أو : الفول إذا دقّ بقشره فإنه جيد للنمش والكلف والبهق ويجلو البدن .

أو : السليط إذا حلّ فيه شمع وجعل في الوجه أذهبَ نقطه وليّنه وصفّاه .

أو : العسل والمر تلطيخاً للوجه ينفع من الكلف وسائر الأوساخ العارضة .

الوشم :

عجين الشعير إذا وضع مراراً على الوشم وهو حار قلعه .

لوجه فيه بثور :

تبثر الوجه يدل ، مثلاً ، على أنه بحاجة الى فيتامين « ث » وكالسيوم . عندئذٍ تنقعين قبضة صغيرة من أصداف البحر بكوب تملئينه بعصير الليمون الحامض وتتركينه طول الليل مكشوفاً في العراء دون أن يخالطه مطر . وفي الصباح تصفّينه وتدهنين وجهك مرتين في اليوم . ذلك مع تجنب الامساك ، ومعالجة الكبد والأعصاب . فهذا مُذهب لقسم كبير من البثور التي سببها النقص المذكور . وما يبقى تنزيله مراهم يصفها المعالج .

ويقول العرب : إذا كانت البثور لينة تشبه نقاط الحليب على الوجه وتخرج منها عند عصرها مادة كالسمن المنعقد يفيدها الثوم الممزوج بالملح والزيت .

أو : عصارة حب الرمان المخلوط بالخل . فهذا العلاج يحل البثور المتقرحة وكل القروح المتولدة عن الاخلاط البلغمية .

والتطبيب الشعبي أو بواسطة الأعشاب ينصح بمايلي :

إفركي وجهك المتبثّر بعصير الليمون الحامض ثم ضعي حيث فركت ملحاً ناعماً مرة في الصباح وثانية في المساء .

أو : إشربي مستحلب القراص ولبّخي به : ملقعتان صغيرتان لفنجان ماء . تشربين فنجانين في اليوم .

أو : إسحقي قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث

سنوات وعشر وذرّي من هذا المسحوق على المكان المصاب حتى ولو كانت الاصابة أكزيما .

أو : تداوين أعصابك أولاً بمستحلب من أكليل الجبل مثلاً : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب مقسوماً إلى دفعتين . وبعد مداواة أعصابك عدة أيام تعالجين بثور وجهك ملبخة إياها بماء غليت فيه عشبة الكنبات الصيفية : ملعقة متوسطة لفنجان ماء ، أو بمستحلب الورد العطر : ملعقة صغيرة من ورق الزهر لفنجان من الماء .

ولطفرة البثور في الجسم ـ وللأكزيما أيضاً ـ تضعين سبيرتو في فنجان وتغمسين به حجر شبة بيضاء ثم تمرين هذا الحجر على البثور (والأكزيما) ، وإذا عادت تكررين .

وللبثور الصغيرة المثيرة للحكاك والتي حولها إحمرار عالجيها بالبابونج والبيلسان : قبضة صغيرة من زهر الأول وقبضتان من الثاني في ليتر ماء غلياً .

أو : بحمامات لليدين والقدمين مع التلبيخ دوئما فرك بماء قدره ليتر غلي فيه ملعقة صغيرة ن اكليل الجبل ومثلها من ورق القراص الغض ونصف ملعقة صغيرة من زهر الشقيق الكامل أي مع حامله الحب المسحوقة ومثله من زهر الخبازة البرية وكذلك من ورق القصعين وزهره وأيضاً من زهر البنفسج .

الحبيبات البيض :

وإذا كانت البثور من نوع الحبيبات البيض أو تلك الدهنية التي أكثر ما تظهر حول العين قد يزيلها ذهنك إياها صباح مساء بكريم مرطب ، وإلا فإليك بالجراحة أو بمطهر اسميته دموع افروديت .

الزيوان :

يحسن أن تأكل من أصيبت به البندورة والخيار والتلبيخ بماء غليا فيه أو سلق أحدهما . ويجف بقطعة قرع أصفر ناضج أو خيار أو بندورة . كما هنالك أعشاب جدّ مفيدة كالغسل بمستحلب العصيفرة ورقاً وزهراً وحبوباً : ملعقة متوسطة لفنجان ماء .

أو : الشرب والتلبيخ بمستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من النعنع ومثله من ورق الزوباغ وزهره وكذلك من ورق الصعتر البري القصير وزهره وأيضاً من لب الزيزفون الفرنجي لكوبين من الماء .

ويمكن تبخير الزيوان بمغلي الزوباغ أو الصعتر البري القصير أو الخزام أو الشمار .

أو : خذي كميات متساوية من عصير الليمون الحامض والغليسيرين وماء كولونيا وامزجيها وادهني المكان مساء قبل النوم . وفي الصباح رطبي وجهك بالماء الحار ثم حاولي إخراج ما في الزيوانات بواسطة المحارم مثلاً دون أن تمسها الأظافر ثم طهّريها .

وإذا كان الزيوان من النوع الأسود لا تستعملي الماء ولا الصابون لأنهما يزيدان الغدد الدهنية افرازاً بل إليك بالنخالة أو قشر اللوز المطحون مع بعض الماء واصنعي عجينة رخوة ووزعيها على وجهك وأدلكي دلكاً دائرياً بأناملك فيزول الزيوان الصغير . وهذا ناجح لحب الصبا أيضاً . ولكن إذا كان الزيوان الكبير أزيليه على النحو التالي :

طرّيه بحمام بخاري للوجه مع إضافة بعض من زهر البابونج لماء الحمام بعد طلي أجفانك بالدهن وقاية لها من البخار . وإذا كان هذا الحمام يزعجك اتركيه واستعملي مكمدات رطبة حارة من مستحلب البابونج (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) وغطسي بها وجهك ساخنة .

وغيريها كلما خفت منها الحرارة . ثم استخرجي ما في الزيوان بمحرمة . وثمة آلة كملعقة صغيرة لهذه الغاية يمكن شراؤها . وبعد ذلك طهري بمستحلب البابونج : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل . وإذا كان الزيوان كثيراً جيئي بخميرة عادية مع بعض الماء وأدلكي وجهك بحركات دائرية من أناملك .وأما تبقى يزال بإحدى الطرق المذكورة . ثم طهري وجهك ولا تنسي أن تعرضيه بعض الوقت فقط للشمس .

حب الصبا :

ويسمى حب الشباب . ومن أسبابه : اضطراب الافرازات الداخلية أو عقد نفسانية تصيب المراهقين في أوان الامتحانات مثلاً أو عادة سرية تنهال فيها اليدان على عميرة جلداً . . . وهذا الحب لا يجوز فقؤه بالأظافر بل يستحسن عرض الوجه للشمس بعض الوقت إذ لأشعتها أثر شافٍ . كما يجب الابتعاد عن المهيجات وتجنب الامساك ومراقبة الهضم والكبد وغسل الوجه بصابون حامضي خفيف وشرب الماء صباحاً على الريق وأكل الفاكهة والخضر واستعمال مرهم مطهر وتناول فيتامين « ب » .

ولحب الصبا يؤكل من اللفث غير المقشور قدر خمسة من رؤوسه في اليوم . وهذا مفيد أيضاً للبثور والأكزيما .

وحب الصبا يفيده مستحلب القراص شراباً وتلبيخاً : ملعقتان صغيرتان من العشبة المزهرة لفنجان ماء . يشرب فنجان في اليوم ويلبخ مراراً بآخر .

أو : مذرور قشر البلوط المطحون والمسلوخ عن اغصان عمرها بين السنوات الثلاث والعشر .

أو : شرب وتلبيخ بماء غليت فيه جذور غضة من نبتة الأرقطيون لأنها تطهر الجسم من السموم وتنقي الجلد من حب الصبا ومن الدمامل والقروح والجروح المستعصية ومن السكر في البول : ملعقة صغيرة من الجذور المقطعة لفنجان ماء . يمكن شرب ثلاثة فناجين يومياً لمدة شهر ونصف الشهر . أما التحلية بالعسل أو بسكر النبات .

أو : تغلي مدة ربع ساعة قبضة كبيرة من عشبة تسمى عندنا عشبة « حمو الصبا » في ليتر ماء ويشرب في اليوم ثلاثة فناجين فاترة . يمكن تحليتها بالعسل أو بسكر النبات . ولا تنسي - مع الشرب - التلبيخ أيضاً

أو : مستحلب الصعتر البري القصير : ملعقة صغيرة لفنجان ماء شرباً وتلبيخاً . وهذا مفيد أيضاً للبثور في الوجه .

البقع :

وللبقع في الوجه كما للبثور لا تنسي معالجة الكبد ومراقبة الهضم ، وتلافي الأمساك إلى ما هنالك من مسبّبات .

البقع السود :

للبقع السود - كما للشامات والتآليل - ادلكيها بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم ولمدة نصف شهر .

أما البقع السود التي تظهر للمسنين فتلبخ بل تفرك بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من الخبازة البرية ورقاً وزهراً وجذوراً (الجذور تؤخذ من خبازة لم تزهر بعد) . ويجب الاستمرار مدة . وهذا مفيد أيضاً لتنقية الوجه تلبيخاً ، والتهاب اللثة مضمضة ، وللحمام المهبلي والأمراض الجلدية . وللبقع الشقر تلبيخ بعصير القرّة الحادة أو عصير

الليمون الحامض أو العصير من حي العالم أو من البقدونس . أو مستحلب الزيزفون الفرنجي (ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء) . أو بعصير طازج يخرج منغصن الدالية عندما يثقب أو يقطع .

البقع الحمر :

وللبقع الحمر - كما لالتهابات الوجه وبثوره - إغلي في ليتر ماء مدة نصف ساعة ملعقتين كبيرتين من الخبازة البرية أو من الخطمي الوردي ولبخي وجهك .

أو : دقي الجزر وضعيه كقناع على الوجه .

أو : دقي ورق الملفوف واصنعي منه قناعاً لوجهك .

وهنالك احمرارات في الوجه من أسبابها صدمة عاطفية أو تغير مفاجىء في المناخ . يمكن أن تعالجيها بماء غليت فيه ثلاث خسّات .

ودبغة الشمس لبخيها صباح مساء بماء نقعت فيه كمية من الزيزفون الفرنجي . أما ضربة الشمس فأدهنيها عدة مرات في اليوم بالحليب .

وإذا أصيبت الجبهة بحبة السنة دقي كمية منورق الفول الأخضر وانقعيها اسبوعاً في زيت الزيتون ثم إدهني الحبة مرتين يومياً . وكرري ، متجنبةً الماء إلى أن تشفي .

ولجمال الوجه ومعالجة تشققه في الشتاء والصيف مرهم الورد : تخلطين ٢٥٠ غراماً من الشحم مع ٢٥٠ غراماً من الورد الغض ، واتركي هذا الخليط منقوعاً مدة أسبوع .. ثم سخنيه على نار خفيفة وصفيه بخرقة لكي تلتقطي المزيج الأنظف ، وادهني وجهك . ولا تنسي للتشقق وسائر البقع الدهن بحرشف السطوح مرتين يومياً .

للقوة :

وقد يتزين وجه عدوك بلقوة أثر انتقاله المفاجىء من دفء أو حرارة إلى برودة أو بسبب التهاب في اذنيه أو ضرسه النخرة أو اصابه الفك بداء عصبي أو ضغط أو جلطة دم . فلا يذمنّ الدهر متبرماً بالوالدين ومتنهداً مع المعري :

هذا جناه أبي علي   وما جنيت على أحد

ولا تشمتي به بل انصحي له أن يكمّد بماء حار ويأخذ حبوباً من فيتامين « أ » و « ب » وأن يدلك وجهه من أسفل إلى على مرتين في اليوم بمرهم سلفاتيازول عيار ١٠٠/١٠ .

ولنعد الآن إلى تزيين الوجه الجميل . ولكي ننجح علينا أن نعرف نوع بشرته . فهنالك البشرة الجافة والدهنية والطبيعية .

البشرة الجافة :

قد يصيبها تشقق أو خشونة إذا تعرضت صاحبتها لتبدل هواء أو مناخ . فإن كنت من ذوات هذه البشرة اتركي الصابون الأجنبي واستعملي المصنوع من زيت الزيتون أو زيت الغار . وقبل النوم اطلي وجهك بدهن القشب أي عصير الليمون الحامض الممزوج بالحليب وبعض الغليسيرين . وفي الصباح أفركيه بماء النخالة الذي يكسبه رونقاً وا نتعاشاً . ويمكن استعمال حليب البقر مغذّى بالكريما . كما يحسن أن تضعي على وجهك ـ مرة في الأسبوع ـ صفار بيضة مع ملعقة من زيت الزيتون أو زيت المازولا إذا كان الوجه حساساً ، وأبقي هذا القناع مدة ربع ساعة ثم لبخي بقطنة مغموسة بحليب البقر الفاتر .

فالوجه الجاف مريض ، ويعالج بدهن الصوف (لانولين) وصفار البيض كما قلنا . وقد يفرز من طبقته الخارجية المملوءة بالجراثيم قشوراً صغيرة كالنخالة لأنه ملتهب . فيجب تنظيفه بالماء أو مستحلب البابونج أو أكليل الجبل أو كنبات الحقول . وحرارة الماء أو المستحلب يجب أن تكون بين ٢٨ ـ ٣٣ درجة مئوية . ثم يترك ليجف ، وممنوع وضع الكولونيا .

ويحسن لهذه الوجوه عندما يكون قناعها من خضار أو فاكهة أن يضاف اليها ملعقة كريما طازجة .

وإذا ظهرت في هذا الوجه تجعيدة سببها إنحراف في الصحة مفاجىء انقعي بعض الهندباء البرية ولبخي وجهك في الصباح والمساء ولا تنسي أيضاً منقوع القصعين .

ولاشراقة وجهك اصنعي قناعاً من خسة غليت ثم اضيفي إلى مائها المغلي حليب بقر وعسلاً .

البشرة الدهنية :

تعالج صاحبتها من الداخل والخارج :

١ ـ الأنتباه لصحة الهضم ولين المعدة : تجنب الامساك .

٢ ـ ترك القهوة والشاي والمواد الدسمة الخ .

٣ ـ حمامات معرّقة ـ بخارية ـ للوجه والجسم وتدليكهما بقوة .

٤ ـ إزالة ما يسدّ المسام من افرازات الوجه مرتين يومياً بقطنة مشبعة بالماء الساخن .

٥ ـ تنظيفه بمحاليل محتوية سبيرتو ، وبصابون طبي كصابون الكبريت .

٦ ـ اضافة ملعقة صغيرة من الملح الناعم لكل ليتر ماء . مع مسح الأنف والذقن ـ أي الأماكن الأكثر افرازاً ـ بحجر الشبة المستعمل للحلاقة .

٧ ـ تلبيخ الوجه بمستحلب أو (مغلي) من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان فتية عمرها بين ثلاث سنوات وعشر .

٨ ـ استعمال اقنعة تحتوي على حامض العفص (أسيد تاتيك) والشبة .

ثم ان هذه البشرة لماعة . ولكن قد تظهر عليها قشور صغيرة في الحاجبين والرأس . فصاحبتها يفيدها وضع كمادات ساخنة كل مساء على وجهها . وفي الصباح تبتلع قدر حبة حمص من خميرة العجين . كما يفيدها أن تستقبل الشمس عند انبلاجها . وعوضاً عن الكريما عليها أن تستعمل حليب البقر الطازج مع بعض نقاط من الكولونيا . ويمكن مزج هذا الحليب بنصف كمية من عصير الفريز لتطرية البشرة . كما يحسن غسل الوجه بمستحلب الصعتر (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) أو ورق العليق (ملعقة كبيرة لفنجان ماء) أو زهر الزعرور البري الشائك (تنقع ملعقة كبيرة من زهره أو من ثمره لا فرق في فنجان ماء فاتر بضع ساعات ثم تغلى بضع دقائق) .

وإذا كان صفار البيض منعشاً للبشرة الجافة ، فالبياض هو الصالح للدهنية : يستعمل وحده أو ممزوجاً بثمارٌ أو خُضَار . ثم إليك غسولاً هاماً جداً : تنقعين في ليتر ماء ولمدة ٢٤ ساعة قدر ملعقة متوسطة من زهر القصعين ثم تصفين الماء وتستعملينه لوجهك الدهني .

أما البثور الدهنية و(البقع السود) فلا تزال بالأظافر بل بالقرع (اللقطين) فهو أفضل من طريقة الجدات اللواتي كن يزلنها فركاً بقطعة بطاطا طازجة .

البشرة الطبيعية :

إذا كنت من ذوات هـذه البشرة غذّي وجهـك بمصنـوع من البيض والحليب وبالفاكهة والخضار . وليكن قناعك من ماء قدره فنجـان غلي فيـه ملعقة صغيرة من الزيزفون الفرنجي أو القصعـين أو الصعتر البـري وأبقي لا أقل من ساعة في الظل ثم ازيلي القناع بقطنة غمست بالماء الفاتر .

وانعشي وجهـك بالخيـار المهروس أو الجـزر : في ذلـك أيضـاً غـذاء وتطهير وشفاء من الالتهابات كالاحمرار وضربة الشمس .

البشرة المصفرة :

كثيـراً ما يكـون سبب هذا الأصفـرار ضيقـاً في العـروق الـدقيقـة ـ الشعـرية ـ تمنـع الدم عن الجـولان الحر في الـوجه ليكسب اللون الأحمـر . في هذه الحالـة عليك أن تـطبقي تعاقب كمـادات حارة وبـاردة صباح كـل يوم فتغذو العروق في حركة تمدد وتقلص ممـا يسمح للدم أن يجـول بحريـة في أديم الوجه . واشـركي هذا بـزرقات من فيتـامين « ب ١٢ » لتـزيد في عدد الكريات وتشبع الدم بخضاب الـورد ولا تنسي ماء المـطر وماء الـورد لغسل الوجه .

أقنعة وجيهة :

منها الملفوف المسخن بعض الشيء ـ فهو يمتص كل ما يزعـج الوجـه من بثور وخدوش .

والبطاطا المدقوقة . فهي تلطف التجاعيد .

والشمندر المانح البشرة لوناً بهياً .

والسبانخ المحمى بالحليب . أنه منظف ومبلور .

والشـاي مع عـدم الاكثار من استعمـالـه . هـو قناع ملون . والسبيرتو قلليه فالكولونيا أفضل منه للتطهير والتنظيف .

ومستحلب الزهرة التي تحبينها .

وطليُ الوجه واليدين بتفل العشبة التي استحلبتها أو غليتها .

أولاً يجب مداواة الكبد مثلاً بورق النبتة من الأرضي شوكي ثم معالجة الأعصاب بمستحلب اكليل الجبل . ثم الوجه الجائع الظمآن إلى الكالسيوم والفيتامين « ث » وبعده يجيء دور الأقنعة :

مسحوق القشر من أغصان البلوط ومن البابونج والقراص والخبازة البرية وجذور الأرقطيون . تمزج هذه العناصر بالعسل ويطلى الوجه . بعد ثلث ساعة يزال القناع بالماء بين ساخن وفاتر .

أو : مسحوق من كنباث الحقول يمزج بالعسل وعصير الليمون الحامض .

أو : مستحلب من زهر البابونج (ثلاث ملاعق كبيرة لفنجان ماء) وأربع ملاعق كبيرة من قشر اللوز المسحوق . وبعد ذلك انتظري ثلث ساعة ثم ازيلي القناع بالماء الفاتر .

للوجه الدهني الذي اتسعت مسامه :

تمزج كمية من مسحوق ورق الجوز والورد الأحمر العطر وحب اللوبياء والعسل . يطلى الوجه بهذا المزيج ويزال بعد نصف ساعة بالماء الفاتر .

وللوجه الدهني غير المصاب :

قناع من بياض بيضة وملعقة من عصير الليمون الحامض وملعقة

عسل .

أو : قليل من حامض البوريك وبياض بيضة وعصير الليمون الحامض وبعض الماء الفاتر .

أو : طلي الوجه مدة ثلث ساعة برقيق جداً من شرائح الخيار . أو من الخيار المدقوق المنعم .

للوجه الجاف :

يمزج صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من النخالة أومن قشر اللوز المسحوق ويطلى الوجه . ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بالماء الفاتر .

أو : ثلاث نقاط من زيت اللوز أو زيت السمك ممزوجة بصفار بيضة .

أو : قرصان مسحوقان من الخميرة ممزوجان مع ملعقة حليب وملعقة عسل .

أو : ملعقتان من الحليب تهرس فيهما موزة ناضجة ويُمزج العنصران .

أقنعة عامة للبشرة :

للبشرة الحساسة :

ضعي على وجهك مدة ثلث ساعة قناعاً من دقيق مليّن وغير منخول ثم أزيليه بالماء الفاتر .

للبشرة المصابة بحب الصبا :

ملعقة حليب ممزوجة بقرصين من الخميرة .

أو : ملعقة ماء ممزوج فيها كبريت مسحوق .

للمصابة بنمش وكلف :

أمزجي بعض الحليب بملعقة من الكبريت المسحوق .

أو : ملعقة غليسيرين وملعقتان من الحليب وبعض من مسحوق الأرز .

أو : ثلاث نقاط من الليمون الحامض لملعقة أوكسيجين .

للمسنّة المتهدلة :

مزيج قوامه ملعقة كبيرة من الحليب الساخن ونصف ملعقة صغيرة من زيت السمك وملعقة صغيرة من العسل وصفار بيضة وبعض من عصير الليمون الحامض .

أو : بعض العسل ومسحوق قرصين من الخميرة مع سحق موزة أو خيارة أو جزرة .

لشدّ جلد الوجه والرقبة وانعاشه :

أطلي وجهك ورقبتك بنصف زلال بيضة ممزوج ببعض نقاط من عصير الليمون الحامض . وازيلي القناع بعد ربع ساعة بالماء الفاتر .

لازالة التجعدات :

يطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت

وصفار بيضة وبضع نقاط من عصير الليمون الحامض . ويزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

لاكساب البشرة نعومةً ولوناً وردياً :

يعجن بقليل من الماء نصف ملعقة كبيرة من مسحوق البطاطا النيئة ويطلى الوجه .

أو : اعصري ليمونة حامضة وخففيها ببعض نقاط ماء وأطلي وجهك .

أو : إسحقي الشبة وانقعيها بالماء ثم صفيها بشاشة وبعد ذلك امزجي ملعقة من ماء الشبة هذا مع ملعقة أوكسيجين واطلي وجهك .

للبشرة المتسخة :

امزجي ملعقة من مسحوق الكبريت بملعقتين من عصير الخيار واطلي الوجه .

أو : امزجي بملعقة ماء قرصين مسحوقين من الخميرة واطلي وجهك .

قناع كليوباترا :

قوامه ثلاث ملاعق من مسحوق الصوّان ومثلها من حليب طازج ونصف ملعقة صغيرة من العسل . وتركه على وجهها نصف ساعة ثم ازالته بالماء الفاتر .

قناع الآلهة لادا :

كميات متساوية مسحوقة مؤلفة من القصعين وزهره وحب اللوبياء

والنبازة البرية وزهرها وورق الزهر من الورد الأحمر العطر ونصف كمية من الصعتر البريء ، ومعجونة بالحليب الطازج والعسل .

أما قناع ابنتها ايلاف الجميلة فمن مستحلب النباتات التي استعملتها امها . وقناع أخت ايلاف كان حيناً من عصير المشمش وحيناً من عصير الخوخ أو الخرماء أو المانغو .

وأقنعة تبخير الوجه :

اعرضي وجهك للبخار ـ بخار الزهر والأعشاب ـ لتليين المنام وادخال الفائدة والانعاش إلى أعمال بشرتك . أعرضي وجهك لبخار يتصاعد من وعاء فيه تستحلب ازهار الزيزفون الفرنجي أو أكليل الجبل أو القصعين أو الصعتر البري القصير : نصف ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لكاسة ماء . ثم اختاري غرفتك المعتمة الهادئة وتمددي وضعي على وجهك وعنقك القناع مدة ثلث ساعة بعد ذلك أزيليه بماء مقطر أو بماء الورد . ولصنع هذا القناع اسحقي أو اخفقي قبضة غضة من النبتة التي تريدينها في كوباً بها كريما طازجة وضعي صفار بيضة واحدة إذا كانت بشرتك جافة أو بياض البيضة إذا كانت البشرة دهنية . . أما النبتة فيمكن أن تكون ملفوفاً أو خياراً أو قرّة حادة أو فجلاً أو جزراً أو بطاطا . . . أو ورداً أو أرقطيوناً أو شقيقاً أو خبازة برية أو قصعيناً أو صعتراً أو من الخطمي الوردي أو غيره . . . كما يمكن أن تكون ثمر أناناس أو ليموناً حامضاً أو توت أرض أو بطيخاً أصفر أو أحمر أو خوخاً أو عنباً أو تفاحاً . . . وأشربي من عصير الثمرة أو مستحلب العشبة التي تستعملينها .

ما يظهر على وجه الحامل

بقع صفر تظهر على الوجه والجبهة أو العنق والصدر . . . ويسميها

الأطباء « كلوازما » .

ولكن إذا ظهر على غير الحامل فهو دليل اضطراب رحمي مزعج حريّ بالمعالجة . وكثيراً ما يرافق اللواتي يصبن بفقر الدم .

يجب تنظيم الأكل وتناول ما فيه فيتامين « ج » كالجزر وحب القمح والملفوف والليمون الحامض والجبن والفاكهة والخضار والخميرة والبندورة وخصوصاً نخالة الأرز .

وينبغي تجنب الشمس والصابون . ويجب معالجة البشرة بالحليب والبيض والزبدة ، وغسل الوجه صباح مساء بماء الخطمي الوردي أو بمستحلب من زهره وورقه : ملعقة صغيرة ونصف لكوب ماء .

وسحق ثمر توت الأرض ووضعه ليلاً على الوجه .

كما يمكن التلبيخ أو التكميد بورق الأرقطيون أو شرائح الخيار .

أو : تكميد مع حمامات لليدين والقدمين بما يلي :

مستحلب نصف ملعقة صغيرة في ليتر ماء من كل من العناصر التالية :

خطمي وردي .

زهر الزّر الذهبي .

ورق الزهر من الورد الأحمر .

الخبازة البرية .

زهرة الزيزفون الفرنجي .

أماليد العليق .

لتغذية الجلد :

يطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه ملعقة صغيرة من القريشة ونصف ملعقة صغيرة من العسل وقليل من الحليب . يترك القناع ربع ساعة ثم يزال بماء فاتر .

البشرة العادية :

ملعقة عسل ومسحوق قرصين من الخميرة وملعقة حليب .

أوو : ملعقة أوكسيجين وملعقة حليب ساخن ونصف ملعقة من بزر الكتان .

أو : يخفق صفار بيضة وملعقة صغيرة منزيت الزيتون فيدهن الوجه والرقبة . وبعد ثلث ساعة يزال القناع بالماء الفاتر .

لشباب البشرة :

أخلطي اللحم الأحمر المفروم المنعم بنسبة مائة غرام بعشرة غرامات من زيت اللوز الحلو ، واضيفي بياض بيضة مربوباً باعتناء . وضعي هذا القناع مدة ساعة على وجهك ثم أغسليه بماء بالماء الطبيعي .

للبشرة غير اللامعة :

امزجي ملعقة صغيرة من العسل بمقدار مساوٍ من عصير الليمون الحامض ، وأدهني وجهك وعنقك وبعد ساعة ازيلي القناع بماء الورد .

لمحو التجاعيد بصورة مؤقتة :

خذي بياض بيضة وادهني به وجهك مستعملة فرشاة حلاقة واتركيه ثلث ساعة فيجف . عندئذٍ أزيليه بماء الورد وبرفق .

كيف تحافظين على شعرك باستعمال الأعشاب

سواء كان أسود كهزيع ليلة من بحار الظلمات الفينيقية أو أشقر كأشعة كوكب لم تصل غدائر أنواره بعد الى أرضنا، اعرفي قيمته ولا تتلهي عنه بل دلليه وتدللي به لكي يشرق الصباح وينداح شذاه فتتغنى الشعراء بمفاتنه ويخلد في قصائدهم مدّ الأجيال.

لا بأس ان تقتدي بجدّاتك الجميلات فتقصّي منه بعض هنات عند اطلالة كل هلال او استدارة كل قمر ـ ليس للهدايا وحسب ـ بل حفاظاً على نواعمه ودفعاً لاسترسالها في نموّ جديد حيث الغدائر الطريرة «تضل العقاص بين مثنى ومرسل» او يبدو«كقطيع ماعز على جبل جلعاد». ولا عليك اذا غذيته بزيت الزيتون وحفظته بعض حين، كما كنّ يفعلن، بمنشفة ساخنة كمهج العاشقين غيرى خائفة عليه. ولن أخبر احداً من الشبّان اذا جعلت لشعرك مثل تلك الجدّات ـ إذا كانت فروته دهنية ـ غسولا من صفاري بيض مخفوقين ببعض « الخل» ثم أزلت ما عليه بعد ربع ساعة بماء فيه خلّ يغذيه بجاذبية اللمعان والتموّج ويزيل قشرته. لن أخبرهم عن فنون حوّاء لأنهم في مثل هذه السن تضيق أنفاسهم ان عرفوا بما تصنع لأغرائهم. ومثل جدّاتك لونيه ايضاً بمستحلب البابونج ليصبح سبائك من ذهب او بالشاي لكي يميل اشقراره الى لون غيمة عند الغروب.

في شعرك الجميل فرح للناظرين وتسبيح لبارىء الشذا والعذوبات

ووحي سنيّ الآفاق للشعراء. لا تعالجيه شأن بنات اليوم بالتوضيبات الكيميائية المتعددة فقد تؤدي الى حرقه او اضعافه وسقوطه كما تفعل المساحيق التي توضع على الوجه فتفرح به الحسان ولا يلبثن ان يرين بشرتهن تشحب نضارتها وتجوس فيها ألوان الشيخوخة والجمود وهنّ في مقتبل العمر.

أما تغذيتهن الشعر بطريقة الأكل فأمر حسن: يشار لهنّ بأكل السمك والأصداف والأعشاب البحرية وكل ما يحتوي على الفيتامين «ب» ومادة «اليود» والأملاح المعدنية. كما ينصح لهن بغير المقشور من القمح وباللبن وعصير قصب السكر او الشمندر وما الى ذلك.

إذا كان شعرك دهنياً يفرك (ويشرب أيضاً) بمستحلب أو غلي من ورق الأرقطيون: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

وإذا كان ناشفاً فبمستحلب من أكليل الجبل (وزهرة العطاس): ملعقة صغيرة من ورق أكليل الجبل وزهره (وكذلك من زهرة العطاس) لفنجان ماء.

واذا كان طبيعيا يفرك بمستحلب قوامه خمس زهرات بابونج وملعقة صغيرة من ورق القرّاص في ليتر ماء.

وإذا كان شعرك جافاً ومتقصفاً أضيفي الى صفار بيضات ثلاث عند الخفق ملعقة كبيرة من زيت الزيتون تخفق هي ايضاً مع الصفار. ثم اغسليه ونظفيه بالماء البارد.

ولا تجففي شعرك بالخوذ الكهربائية بل بأشعة الشمس بعض الوقت. فمن أفضل الأشياء للشعر أشعة الشمس والهواء مع انتباه.

لتلوين الشعر:

الصبغة ضارة جدا. لكن يمكن تغيير لون الشعر بالأعشاب. فإذا

شئته أسود على بعض احمرار اجعلي مستحلباً قوياً من الشاي مع بصلة مبشورة.

واذا شئت شعرك أسود وحسب اليك بالعفص. فهو اذا نقع في ماء وخل، او اذا دق وخلط بالحنّاء سوّد الشعر تسويداً عظيمًا. وكذلك القطران اذا طلي به الشعر وصبر عليه أربع ساعات فهو عظيم التسويد هكذا كان يصنع الاقدمون.

وتقول العرب لجعل الشعر اسود بغلي ورق السماق أو ورق البطم وفرك الشعر بمائهما كل يوم... أو بصبغة مؤلفة من ٣٥ غراما من كبريت «كوكورد» و٢٥ غراما من ملح الرصاص و٥٠ غراما من «غليسيرين» و ٤٠٠ غرام من ماء الورد و٦ غرامات من حجر جهنم. فتذاب هذه المواد في زجاجة بواسطة الخض ثم يوضع في كف اليد قليل من هذا المزيج ويفرك الشعر كل يوم ولمدة أسبوع، ولا على شعرك من ذلك. ولن تفركيه بعدها الا كل أسبوع مرة واحدة.

ولتشقير الشعر تفرك فروة الرأس بماء قدره ليتر غليت فيه قبضتان من زهر البابونج. وهذا يقويه ايضاً.

أو بماء قدره ليتر غلي فيه ثلاثون غراما من القنطريون الصغير وهذا، كغسول، منقّ للبشرة.

أو لتشقيره وتنعيمه يفرك بماء قدره ليتر غلي فيه زهر القندول. الفرك طبعا على دفعات.

العناية بالشعر:

يمشط من كل جهاته ثم خصلة خصلة مع فرك لفروة الرأس يتحرك معه فيها الدم. كما يمكن استعمال الصفار من ثلاث بيضات مخفوقة جيداً ليفرك بها الرأس بعض الوقت ثم تُزال المادة بالماء الفاتر أو

الساخن وبعد ذلك ينظف بالماء البارد مع قليل من الخل أو عصير الليمون الحامض لكي يكتسب الشعر نعومة ولمعاناً.

ثم انت تستطيعين ان تصنعي ما تفركين به شعرك: ملعقة ونصف من قشر البقس وخشبة المقطعين لليتر ماء غلياً. او: بيضة تخفق في كاسة ماء فاتر. او: صفارا بيض يخفقان كما رأينا.

غسل الشعر:

يغسل بالماء مع بعض من عصير الليمون الحامض أو من الخل. او: بغلي ملعقة صغيرة من جذور الأرقطيون المقطعة لليتر ماء. وهو ملين ايضاً للشعر.

المجزرة الرهيبة:

يسمي «موريس ميسيغي» طي الشعر بالمكواة ومعالجته بالشمبوان وبالصبغة مجازر يذبح فيها الشعر وجماله.

لتنمية الشعر وتغذيته:

يجب تقوية فروة الرأس أي تغذيتها. تتذكرين طريقة الجدّات القديمات: كنّ يفركن فروة الرأس بزيت الزيتون لتنتعش حركة الدم في هذه الفروة... لكن التي شعرها دهني لم تكن تستعمل الزيت بل كانت تكتفي بصفاري بيض.

أما اليوم فالجميلات يمسخن فروة رأسهن مدة لا بأس بها وبلطف بواسطة غسول من مستحلب ورق الارقطيون: ملعقة صغيرة ونصف لليتر ماء. او: غلي ورق العصيفرة: ملعقة صغيرة ونصف لليتر ماء. او: عصير العصيفرة. او: عصير القرّة. او مستحلب البابونج: خمس زهرات لليتر ماء. او مستحلب الهندباء البرية: ملعقة صغيرة ونصف

لليتر ماء. او: غلي ملعقتين صغيرتين من عشبة القراص كلها في ليتر ماء. او: نقع جذر واحد مقطع من جذور القراص في ليترخل أبيض عيار ٦٠ أو مستحلب الورق والزهر من نبتة القصعين: ملعقة صغيرة لليتر ماء ـ ويمكن الشرب من القصعين ايضاً. او: مستحلب ثلاث ملاعق صغيرة من زهر الزيزفون الفرنجي في ليتر ماء. او: الفرك بماء غلي فيه زهر البابونج وورق القراص وزهر أكليل الجبل وورقه بنسبة ملعقة صغيرة من كل لليتر ماء، مع شرب مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من كلّ من العناصر التالية في فنجان ماء: ورق المردكوش وزهره ولبّ الغصن من الزيزفون الفرنجي وزهر القصعين وورق أكليل الجبل وزهره وورق الصعتر البرّي القصير وزهره.

لمنع سقوط الشعر:

في الرأس من مائة ألف شعرة الى مائة وخمسين الفا.... فإذا سقط في اليوم من عشرين شعرة الى أربعين فلا تخافي اذ هذا طبيعي. ولكن اذا كان التساقط بنسبة أكبر فإليك بالمعالجة. على كل ابتعدي عن المصنعات التي تحرق الشعر او توقع فروة الرأس في ضعف أو مرض.

الطب الرسمي يعالج النساء والرجال مثلا عند سقوط الشعر او انبلاج الصلع او اشعاع الشيب بالهورمونات الجنسية المغايرة: للنساء خلاصات الخصي وللرجال مكنونات المبايض. ولكن عندما يبدأ ثدي الرجل بالتحجم او يظهر في إهاب المرأة شعر يوقف العلاج ليصار الى اشراك الهورمونين معا...

ونمنع القبعات الى حين لكي تغمر الشمس الشعر وتغذيه بأشعتها. ويشار بتسريح طردي وعكسي مراراً في اليوم كي يتسنى للذورة الدموية النشاط في فروة الرأس فيتغذّى الشعر. وينهى عن غسله بالصابون الا مرة بالاسبوع ابقاء على ما يغذي جذوره من المواد

الدهنية التي تفرزها الغدد لهذا الهدف. ولا يمنع الغسل، احيانا، بماء الكولونيا لأنه ينظف دون ان يسبب شيبا كما يظن البعض.

ويداوي الطب الرسمي الشيب وتساقط الشعر أيضاً بحبوب «البارامينان» وحبوب الـ «فيتامين» ب ٢ أو بحبوب الـ «بيوتين» وفيها خلاصات الكبد والكلي وصفار البيض...

أما المعالجة بالاعشاب فتهمس لك: اذا شعرت ان شعرك يتساقط او يخف اليك بشرب قدح من عصير القـرة كل صباح على الريق. وكذلك افركي فروة رأسك بهذا العصير.

أو: افركي فروة رأسك يومياً بعصير القـرة مع مـا يعادل من السبيرتو عيار ٩٠ مع زهر الورد.

او: الفرك بعصير البصل.

او: بماء قدره ليتر غليت فيه قبضتان من زهر الخلّة المجفف.

او: يستحلب مائة غرام من حَبّ لسان الحمل الكبير ويترك الوعاء مغطى بعد النار ثلاث ساعات، ثم يصفى ويفرك به.

او: تفرك فروة الرأس بمنقوع قوامه ملعقة متوسطة من ورق القرّاص ومثلها من زهر القصعين وكذلك من ورق الغار وأيضاً من عشبة الأرقطيون كلها في ليتر ماء، ويبقى النقع ٢٤ ساعة.

او: انقعي في نصف ليتر «ماء» قبضتين من جذور الأرقطيون الغضة المقطعة وقبضة من جذور القراص، وافركي فروة رأسك.

او: الفرك بمغلي قبضة قصعين ومثلها من أكليل الجبل في ليتر ماء.

او: بمغلي ورق القراص الغض وزهره: ثلاث قبضات لليتر ماء.

او: بمغلي قبضة من الصعتر البري القصير في ليتر ماء الى ان يبقى نصفه. الفرك مرة في اليوم.

او: افركي بماء قدره مثلا ليـتر غليت فيه قبضـة ونصف من

رؤوس القصعين الموشكة ان تزهر.

او: بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة من الخبازة البرية. افركي مرتين في اليوم.

او: انقعي مائة غرام من ورق العصيفرة ومثلها من ورق البقس وكذلك من القراص في نصف ليتر من الخل، عيار ٩٠ ولمدة خمسة عشر يوماً. ثم يصفى ويفرك به مرتين يومياً مرة صباحاً وثانية في المساء.

او: فرك فروة الرأس كل صباح فركا مطولاً بعصير العصيفرة او بمستحلبها او بمغليها: ملعقتان صغيرتان أو ثلاث لفنجان ماء.

او: نقع الورق والزهر والحب من العصيفرة في الخل عيار ٦٠: قبضة لنصف ليتر. النقع ليلة كاملة.

او: ينقع مائة غرام من ورق البقس الأخضر المدقوق او المفروم بخل قدره ليتر وعياره ٥٠ مدة عشرة أيام ثم يصفى تفرك به فروة الرأس مهما كان السبب في سقوط الشعر. وهذا العلاج مزيل ايضاً للقشرة عدا انه سر العمل عند المعتنين بقضايا الجمال.

او: الفرك يومياً بخل القراص: يغلى مائتا غرام من العشبة المفرومة في ليتر من الخل مدة نصف ساعة. ثم يصفى ويوضع في زجاجة محكمة السد. للاستعمال.

او: بمستحلب القراص: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

او: بورق من زهر الورد استحلابا: ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء.

او: بمستحلب الخزام ورقا وزهرا: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

او: مستحلب الزيزفون الفرنجي زهرا فقط: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

او: فرك فروة الرأس وحمامات لليدين والقدمين بمغلي من

العناصر التالية في ليتر ماء: نصف ملعقة صغيرة من عشبة الأرقطيون كلها وملعقة صغيرة ونصف من ورق القراص وكذلك من ورق القصعين وزهره وأيضا من الزوفاء ثم من المردكوش.

وقد يعيد الشعر الذي سقط حديثا علاج كهذا:

يطحن ورق التين المجفف ويضاف الى زيت زيتون مسخن ويدهن الرأس مرتين في اليوم، كما يجب غسله مرتين في الأسبوع بماء غليت فيه الخبازة البرية: قبضة لليتر ماء. وينبغي خلو الصابون من البوطاس. فهذه الوصفة ووصفة القرة قد تعيد ما سقط من الشعر. وتقول العرب: قد يعيد ما سقط من الشعر الفرك بمزيج من زيت الزيتون ورماد من كزبرة البئر المحروقة.

ويفيد الشعر فركه بزيت الغار او زيت الخروع فينمو.

واليك بهذه الوصفة المفيدة عند سقوط الشعر والتي يمكن ان تستعمل ايضا كغسول للوجه والجسم: بمستحلب في خمسة ليترات من الماء نصف ملعقة صغيرة من كل من المواد التالية: أكليل الجبل والصعتر والخبازة البرية والخزام وكنبات الحقول والورد الأحمر والقراص والقصعين وزهر الزيزفون الفرنجي.

لتجنب الصلع:

لتجنب الصلع: انقعي مدة اسبوعين في ليتر سبيرتو عيار ٩٠ قبضتين من زهر العصيفرة المقطع واوراقها الغضّة وبذورها مع عشر ورقات قراص وثلاث ورقات بقس: ثم صفّي السبيرتو وافركي جيدا فروة رأسك. هذا يحفظ الشعر ويقيه من الصلع.

شعر في غير محله:

هو دليل اضطراب في مبيضي المرأة او قصور في المفرزات.

وهنالك غياب الشعر عن الوجه عند الرجل ورقة الصوت: ذلك عندما لا تقوم الخصيتان بعملهما لانهما اختنقتا مثلا في القناة او اصابهما اختفاء.

فالطب الرسمي يعالج هاتين الحالتين - كمعالجته الصلع وسقوط الشعر من الرأس والشيب - بواسطة الهرومونات الجنسية العكسية. او بجلسات كهربائية. واذا لم يكن الشعر ذا بال يدهن بالاوكسجين ليشقر فلا تنفر منه العين.

أما الطب الشعبي فلا يتورع عن نتف هذا المتطفل الذي لا تريدينه، ثم يسحق نملاً ويدهن المكان به فيعاف العودة.

واذا كنت تشمئزين من هذه الفعلة او تشفقين على النمل فاليك بمرارة دجاج او غيره من الطير بعد ان تنتفي ذلك الشعر وامسحي بها طردا وعكسا ولا تيأسي.

وكما تقول العرب: ينتف الشعر ويضمّد مكانه بقشر الفول المسحوق. ويُعاد هذا مرارا.

او: خصوصاً مرارة العنز اذا خلطت بالنشادر ونتف الشعر من اي موضع في الجسم وطلي بها لم ينبت مطلقاً.

قشرة الرأس:

اذا أصيب رأس جارتك بالقشرة انصحي لها بدق اربعة رؤوس من الثوم وبوضعها في زجاجة بيضاء بها كمية من السبيرتو وبتركها في الشمس عشرة أيام تخضّ اثناءها ثم تصفى لتفرك بها فروة الرأس مرتين يوميا.

او: يذرى بعض الملح الناعم جداً على الشعر وتدلك به الفروة برؤوس الأصابع ثم ينظف بمشط دقيق الأسنان.

او: يسكب بعض من خل التفاح في كوب ماء ليصبح مثلاربعه

ثم يضاف الى الخل ضعفه ماء ويخضّ ويغمس المشط بالمزيج ويسرح به الشعر مرتين او ثلاثاً في اليوم. ولا سيما اذا اضيف لهذا المزيج بعض الملح الناعم.

او: فرك فروة الرأس فركا لطيفا بعصير القراص.

او: فركها بعصير القرة مع شرب قدح من هذا العصير.

او: نقع مائة غرام من ورق البقس الغض المفروم بالخل قدره ليتر وعياره خمسون، مدة عشرة أيام، ثم يصفى وتفرك به فروة الرأس. وهو نافع لسقوط الشعر.

للقشرة ولبثور الرأس:

تدق الشبة البيضاء وتذوب في الماء ثم تفرك به فروة الرأس.

لسخونة في الرأس بثورها لم تظهر بعد:

طلي فروته بزيت الزيتون. وهذا نافع ايضاً لبثور الرأس نفسها.

لازالة المادة الدهنية من الرأس:

الفرك والشرب من مستحلب الارقطيون ورقاً او من غليه: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

طفيليات الرأس:

واذا جاس في رأس حاسدتك الطويلة اللسان قمل او براغيث وما اشبه، ماذا تصنعين؟ ايحملك الحقد على الشماتة بها؟ كلا «لا يحمل الحقد من تعلو به الرتب». بل انصحيها ـ لوجه الله ـ ان تفرك رأسها (او جسمها) بالخزام او بالصعتر الغض، او بزيت الينسون المبيع في الصيدلية. والا فتدق حب البقدونس ليصبح ناعمًا وتمزجه بشحم مذاب

فتنرك رأسها بهذا المرهم مع اعتمار قبعة حافظة لمفعوله.

قرحة شعر الرأس:

هذه يسقط معها الشعر دفعة واحدة تقريبا ويعالجها الطب الشعبي فيشفيها بمرهم مصنوع كما يلي: تمزج كمية من ورق لسان الثور المجفف المدقوق حتى يصبح ناعمًا مع كمية من زيت الزيتون ويغلى المزيج الى ان يصير كالمرهم الأسود فيدهن به الرأس مرة واحدة في اليوم وتوضع خرقة على المرهم لئلا يتساقط.

الحواجب والاهداب:

انتبهي عند نتف حاجبيك من الجراثيم. ويمكن التطهير بورق الكينا استحلابا: ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء.

واذا كان حاجباك واهدابك ذات شعر قصير ومبعثر اليك بعصير القرة الحادة تلبيخا يوميا او بمستحلب العصيفرة ورقا وزهرا وحبوباً: ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء.

او: غلي مدة ربع ساعة في ليتر ماء ما يلي: عصير ليمونة حامضة واحدة ونصف ملعقة صغيرة من رأس السرو المدقوق ومثله من زهر الخزام وكذلك من براعم الصنوبر وايضا من ورق اكليل الجبل وزهره.

واذا تساقط شعر الأهداب او الحاجبين فذلك نوع من أكزما يصيبها. في هذه الحالة علمي جارتك كيف تختار أكبر بصلة عندها فتغليها في فنجانين من زيت الزيتون الى ان تحترق. ثم تصفي الزيت وتدهن مرتين يوميا.

او: تحرق بعضاً من نوى البلح - او التمر - وتدقه لينعم جيداً فتنخله وتكحل به الجفن المصاب. ويمكن مزج هذا المسحوق بزيت

الخروع والاكتحال مع وقاية العينين. واذا كان للحاجبين فتدلكهما دلكا.

لنمو الشعر عامة وفي الحاجبين والاهداب:

. ادهني ثلاث مرات في الأسبوع بزيت الخروع وافركي حيث يمكن.

ثعيلبة، حزازة، جلحة:

أرشدي حاسدتك لتسحق ذبابة على المكان المصاب بإحدى هذه الحالات الثلاث وتفرك بها من حيث بدأ المرض الى حيث وصل مرتين في اليوم. فهذا مفيد للحالات الثلاث معا.

وللحزازة: تفرك بعصير القرة الحادة او عصير العصيفرة او عصير القراص عدة مرات في اليوم.

او: تدهن بالسائل الساخن المتساقط من غصن توت يحرق.

او: يدق ورق من حشيشة تسمى عندنا «حشيشة الحزازة» ويخلط بشيء من اللبنة ليصبح كاللصقة ويثبت على المكان المصاب.

او: توضع بعض حبات قمح في ملعقة مُحماة على النار. وحين يخرج منها سائل يلتقط حالا بقطنة ويدهن به المكان ساخنا.

او: يدهن برماد من كزبرة البئر - شعر فينوس - بعد حرق العشبة.

او: تلبخ بماء غلي فيه الوزال زهراً ورؤوس اغصان لدنة وبذوراً: سبع ملاعق لليتر ماء.

وللثعيلبة: دهنها ست مرات في اليوم بخل التفاح واستعمال رؤوس الأصابع...

او: ينفعها ايما نفع خشب من شجر باناما موجود في الصيدليات: يغلى خمس ملاعق صغيرة في ليتر ماء، فيكون السائل الأحمر الذي تفرك به فروة الرأس المصابة عدة مرات، وفي المرة الأخيرة يمزج السائل الذي

في اليد بنقطتين من عصير الليمون الحامض للفرك ايضاً.

او: اذا كانت تجوس في شعر الرأس وتأكله يجب تنظيفها اولا بشاشة غمست في خل عنب جيد ثم دهنها بعد ذلك مرة واحدة في اليوم بالسائل الأبيض الذي يرشح عندما تقطع أماليد الحلّبان (وهو ما يسمى عندنا بالحلبوب او الحلبلوب).

وللثعيلبة والحزازة معا: الدهن مرتين او ثلاثاً في اليوم بزيت القمح وهنالك من عالجوا الحزازة والثعيلبة بحمض السيليسيليك مع الخل الأبيض بالنسب التي يراها الخبير.

عطور شعرك:

انتقي له اغرب العطور لتسكر الدنيا بالذكريات والأحلام حيث تمرّين. فعطوره هذه يمكنك انت صنعها: اذا عنّ لك ان تحمل النسمات من غدائره نفح الخزام لتثير به لواعج القلوب انقعي في ليتر من الخل الأبيض المخفف خمسة وعشرين غراماً من زهر العشبة لمدة شهر ثم صفيه وتعطري واشيعي في أفئدة الناس غرائب الأشواق. وافركي ايضاً بهذا الطيب شتى من نواحي جسدك لانه مغذّ للاهاب ومنعش.

وكم صنعت بالطريقة نفسها لعرائس شعري طيبا لطيف الشذا من زهر الآس او النعنع او الصعتر او البنفسج او النارنج... كما يمكن ان تصنعي طيبا مؤلفا، حسب تفننك، من عدة أنواع معاً من الزهر او النبات العطر.

عيناك

غسلهما وتقويتهما:

لأترك الشعراء يسيحون عبر العيون الجميلة في آفاق حانية على ألف ربيع وأقف معالجاً مرآة النفس بل جنة التفاعل بين الواقع وأغوار المرء حاملا رسالة الصفاء دافعا كل ما يعكر.

كيف كانوا في الأندلس يدافعون عن عيون الأحبّاء؟ كان الموله الذائب أناشيد تحت شرفتها الزائغ العينين ترقباً لاطلالة وابتسامة منها، اذا واتته الرياح بخلوة يتكىء الى زندها ملتهب القلب والعينين فترف عليه بحنان وتعالج عينيه بنقطتين من عصير البرتقال فتشتدان وتكتسبان بريقا جذابا. أما كيف كانت تعالج قلبه فشيء لم يذكره لنا التاريخ.

وهنالك ازهار وأعشاب لا تقلّ رأفة بعيون العشاق من عصير البرتقال. كانت ابنة انتثليوس تستعملها كي تغسل عيون المولهين من الآلهة. أما انتثليوس فهي إلهة أحبت المستقبل والكائنات أزهاراً وأشجاراً وأودية وتلالا وشطآناً. فأذابها هذا الحب وحوّلها الى أرض شجراء دائمة الاخضرار والازهرار على شاطىء شرقيّ من شواطىء تاتيس الذي نسميّ ما بقي منه: «الأبيض المتوسط» كما نسمي تلك الأرض المقدسة: انطلياس. وأما ابنة انتثليوس فاسمها هلياس. وقد حبلت بها أمها من أشعة الكواكب. فجاءت معجزة جمال وطب وحدب. وكم سكبت من

حنانٍ شافٍ على جراح الكائنات.

وكانت هلياس في بعيد هاتيك الدهور تغسل عيون المولهين من الآلهة بما نسميه اليوم الورد والبقدونس والبابونج والشاي والبنفسج وزهر الخبازة البرية وغير ذلك. وهل تعلّم الدهر الطب إلا من الإلهة هلياس؟

قد تعلمنا ان نصنع مستحلباً من كل من هذه الأزهار والأعشاب كحمّام للعيون. وقد نصنعه من عدة أنواع معاً. مثلا: مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من زهر البابونج وملعقتان صغيرتان من ورق الزهر من الورد العطر لليتر ماء. فتستحم العين به او تلبخ.

او: مقدار ملعقتين متوسطتين من البقدونس وملعقة صغيرة من ورق الزهر من الورد العطر لليتر ماء تنقع فيه عدة ساعات.

وهذه الأنواع من الاستحلاب او النقع لا يحتفظ بها أكثر من أسبوع مخافة ان يدبّ اليها الفساد.

ولتقوية العينين ايضاً قطرة من مزيج قوامه كأس من ماء الورد محلى بعض الشيء بسكر النبات. ولتطريتهما قطرة من لب البطيخ الذي بين القشرة والقلب الأحمر. كما يقويهما ويقوي النظر مستحلب الخزام شربا: ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء، ليشرب ثلاثة فناجين في اليوم. وهو علاج مفيد كذلك للربو والكريب والصفيرة واضطراب الكبد والطحال والسيلان النسائي الأبيض.

ولجلاء النظر وتقويته يغلى مدة خمس دقائق خمسة غرامات من حب الشمار ثم يترك ليبرد. بعد ذلك تغسل العينان.

واذا مرضتا يفيدهما التلبيخ بماء قدره ليتر غلي فيه نصف قبضة من ورق البنفسج مدة دقيقة. هذا عدا عصير الجزر شربا والتمارين الخاصة بالعينين.

وتقول العرب بأن الحليب يقوي البصر اكتحالا. وكذلك شرب الزيت، او الاكتحال بزيت قديم. ولجلاء ظلمة النظر كان بعضهم يكتحل باليانسون او السكر او الزنجبيل.

واذا عبثت بهما «حرارة» اغلي يا حسناء، في ربع ليتر من الماء ملعقة صغيرة من حب الشمار المسحوق ثم صفي الماء واغسليهما - سلمتا - ثلاث مرات يومياً بهذا الماء فاتراً.

ولالتهابهما او التهاب الاهداب اليك بلبخ او كمادات من مستحلب البنفسج العطر: نصف قبضة من زهرة لليتر ماء.

واذا شئت جلاء للونهما كحليهما بمرارة عجل.

واذا اصيبتا برضة أو ورم (او حرارة) رضيّ بعضاً من ورق الفجل وضعيه عليهما الى ان يجف - اي مدة ثلاث ساعات - ثم غيّريه.

واذا آلمتك عينك من رمد او نقطة حمراء سببها لطمة او غليان دم وسيلانه الى العين عالجيها بقطرة من حليب المرضع. واذا كان تحت العين دم او احمرار اذهبه ملح مخلوط بعسل.

وإذا كان على بياض العين وسوادها عروق حمر نفعك من ذلك - حسب الطب العربي - الاكتحال باليانسون مهما كان هذا المظهر قديما. كما ينفع من ذلك الزيت القديم أو قشور البيض الطازج تغلى على النار بخل وتترك عشرة أيام ثم تسحق ويكتحل بها.

ولإزالة الزرقة من تحت العينين كلي من عشبة الرشاد ولبخي الازرقاق بمرضوضها.

وإذا كانت العين تدمع يفيدها خل التفاح شربا على هذا النحو: ملعقتان صغيرتان في كوب مملؤ ماء يشرب مع كل وجبة طعام. وتقول العرب: يذهب هذه الدمعة من العين الاكتحال بماء البصل او غسل العين بماء الورد.

وعندما تصاب عينا حاسدتك بجرب اجعليها تكحلهما برماد من كزبرة البئر المخروقة. واذا تورمت العين وسقط شعر الجفن يعالج ببعض الكبريت العمودي المسحوق مع ربع الكمية من الشبة البيضاء أي تذوب الكميتان بشيء من الفازولين ويدهن الهدب كل ليلة قبل النوم. واذا أصاب العين بياض فغشيان في النظر توضع «زنقلة» الحمام البرّي المسمى بالدلم في ملعقة كبيرة تسخن الى ان يحترق ما فيها. عندئذ تسحق ويذرى من مسحوقها في العين كالقطرة اي يرش قليل منها رشا.

وعندما تغشى بياض العين جلدة (ظفر) يفيدها الاكتحال بماء الرمان الحامض او بلسان البحر مع الملح.

وحين يصيب الأجفان ورم يلبخ لها بماء غلي فيه زهر البابونج: خمس زهرات لكاسة ماء.

او: امزجي اربعين غراما من الورق المأخوذ من زهر الورد العطر وأربعين غراما من الماء وأغلي المزيج ثم صفيه واغمسي فيه شاشة وطبقيها على جفنيك.

او: اغلي البقدونس الفرنجي واجعلي من مائه رفادات حارة وباردة مدى بعض من الدقائق لكل جفن، وكرري ذلك.

او: انقعي جذور البقدونس بنسبة غرامين لمائة غرام من الماء واجعلي من هذا النقع كمادات دافئة. فهي مفيدة جدا عند انتفاخ الاجفان.

واذا تجعدت اجفانك لبخي بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من الخبازة البرية ورقاً وزهراً وجذوراً (تأخذين الجذور من عشبة خبازة لم تزهر بعد، او الجذور والورق منها، بينما الزهر من خبازة ازهرت). مدة الغلي خمس دقائق. ثم يصفى الماء ويحفظ. او: اليك بابتسامة هلياس.

او: اغلي قبضة من ورق الجوز في ليتر ونصف الليتر من الماء ثم صفيه واحفظيه للتلبيخ.

واذا تجعدت الأجفان السفلى ضعي عليها برش البطاطا النيئة مدة ربع ساعة بين اثنتين من ورق التارلاتان المبيع في الصيدلية.

واذا ظهرت هالات على أجفانك (حول عينيك) وسواء أزرقا كانت أم بنفسجية ضعي عليها منشفة حارة ثم باردة بصورة متعاقبة ومتكررة.

التصاق الأجفان:

عند التهاب بياض العين واحمراره قد تلتصق الأجفان حين يقوم المرء من النوم. والكلام هنا عما سببه لفحة هواء ولا سيما البارد:

يمكن تنظيف العين بمستحلب فاتر من زهر البابونج: ثلاث زهرات لفنجان ماء.

او: بعصير ليمون حامض مقتول بالماء الذي غلي، ولو حرق بعض الشيء.

او: مستحلب الورق والزهر من لسان الحمل السناني: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: غسل العين بماء غليت فيه جذور وورق من الشمار: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: مستحلب من زهر الخبازة البرية: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

او: غلي ورق الجوز: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: مستحلب الورق والزهر من الزوباع: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الخبازة البرية ومثله

من ورق زهر الورد وزهرتان من البابونج لثلاثة ارباع الليتر من الماء.

او: يلبخ بمستحلب قبضة من البقدونس الغض في ليتر ماء.

او: بماء قدره فنجان غلي فيه ملعقة صغيرة من زهر الخطمي الوردي.

واذا أصاب الأجفان التصاق او التهاب او تقرح يسحق زهر البابونج المجفف ويصنع كمرهم ويوضع حيث الألم. واذا كان التقيّح رطباً يذرّى عليه المسحوق.

او: تغلى خمس ملاعق كبيرة من زهر البابونج في ليتر ماء وتبقى بعد النار عشر دقائق مغطاة ثم يلبخ بهذا الماء.

وللالتهاب تلبيخ بمستجلب من زهر البيلسان: مائة غرام لليتر ماء. وهو نافع ايضاً للأمراض الجلدية اما ورق البيلسان. ولبه فهما سامان.

ولورم الأجفان يشق رأس من بطاطة نيئة وتوضع شطائره على الأجفان مدة ربع ساعة مساء ويعاد حتى ولو اقتضى عدة أيام.

وقد يصيب العينين احمرار. فإذا تهيجت عيناك واحمرّتا اليك بنقطة واحدة لكل منهما خصوصاً قبل النوم من زيت الخروع. .

اذا تعبت العينان من القراءة والكتابة: يفيدهما التلبيخ بماء غليت فيه جذور شمار استؤصلت قبل نمو الأوراق. وقطّعت: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يرفع بعد الغلي عن النار ويبقى مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل.

الرمد:

اذا أصاب عينيك لا قدر الله رمد اغسليهما بمستحلب الصعتر البري: ملعقة صغيرة منه لفنجان ماء.

او: اغسليهما أو كمّديهما بمغلي الجذور من الهندباء البرية: خمسة وعشرون غراماً في قدر فنجانين من الماء يغليان حتى يبقى فنجان واحد.

وللرمد (والتهاب الأجفان) غسل هذه الأجفان بمنقوع دافئ من عشبة الطرخشقون الكاملة جذوراً وورقاً وبراعم: تنقع الأجزاء اربعاً وعشرين ساعة بالماء ثم يصفى هذا الماء ويفترّ قليلاً على نار خفيفة وتغسل العين والأجفان به.

او: للرمد (والتهاب الأجفان) يعصر البقدونس ويقطر منه في العينين.

التهاب الغدة الدهنية (الشحاذ):

يزيله حكه مرة في الساعة بقطعة فجل.

او: تهبيل العين بالبخار المتصاعد من ماء تغلي فيه ازهار البابونج

او: اقطري مما نسميه ندى انتثليوس.

واذا أُصيبت العينان بالماء الأبيض اي فقدان شفافيتهما الذي يصيب المسنين يقطر لهما من مزيج عصير بصل وعسل.

كيف تحافظين على جلدك
باستعمال الأعشاب

الاهاب هو الجلد. «ما حك جلدك غير ظفرك!» فاعتني أنتِ به. كانت حسناوات التاريخ يغتسلن بحليب الحيوانات ويبقين هنيهة ثم يزلن ما على اهابهن بالماء الفاتر. وقبلهن اغتسلت عذارى الآلهة الآتيات من مغارة ورّع بالحليب والعسل وأزلن قناع اجسادهن الساحرة ـ بعد نزهة هانئة الظلال على تلة قبيزة الشجراء ـ في ماء عذب يفور من نبع التنوّر ثم يستأنفن العودة إلى مغارة ورّع المتغلغلة في أثداء الهضاب خلف مغارة البلانة حيث يطلع القمر.

والجدّات الجميلات أخذن بعضاً من تقاليد التجمل عن عذارى تلك المغارة المملوءة بالغرائب مما كونه الماء ورواسبه الدالقة في داخلها من أشكال وأضفن إلى الحليب والعسل زيت اللوز الحلو. أو غمسن في ماء الحمام كيساً صغيراً مليئاً بالنخالة يفركن به اهابهن، أو يغرقنه بخل هن صنعنه لتنظيف المسامّ وتسهيل الحركة على الدم في مجاريه. صنعنه مثلاً من الورد بنسبة مائة غرام من وريقات زهرة العطر الاحمر ينقعنها خمسة عشر يوماً في ليتر من الخل الابيض. ويمكن على النحو نفسه صنع خل من زهر الخزام أو النعنع أو غيرهما.

والعصير. . . أيمكن أن تحرمي اهابك من فضائله وآلائه؟ إذا طليته بعصير القرة مثلاً ممزوجاً بعصير بصلة ـ لا تتأففي ـ اكتسب منها

رونقاً شدّت جاذبيته بالقلوب. أو بعصير ليمونة حامضة في ليتر ماء.

وإذا شئت ان تخرجي من الحمام كحوريات الجنان اليك بعصير المشمش بنسبة ليتر منه لماء المغطس ليحدّث نوار كيف تكون الازهار.

وهنالك عصير الجزر تمسحين به جسمك.
أو: مستحلب الصعتر البري الطويل: قبضة ونصف القبضة لليتر ماء.

ويفيدك الشرب صباحاً على الريق من ماء طبيعي وأكل تفاحة بعد ذلك وتفاحة قبل النوم وتجنب الامساك.

لإهاب نقي:

لا ننسَ الورد الاحمر. ثم هنالك شرب وتلبيخ من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من ورق توت الارض وزهره ومثله من الورد الاحمر وكذلك من القصعين وأيضاً من الينسون فمن الخزام ثم من المردكوش في ليتر ماء.

وهنالك مستحلب الارقطيون: نصف ملعقة صغيرة من العشبة كلها لفنجان ماء.

للمحافظة على جسمك كما هو:

اشربي فنجانين في اليوم من مستحلب قوامه: ثلاث ملاعق صغيرة من ورق النعنع وزهره وملعقة صغيرة من اكليل الجبل في ليتر ماء.

لتغذية الاهاب:

يطلى بمدقوق الخيار أو بمستحلب أو مغلي من ورق الجوز.

لتليين الاهاب:

يلين بمرضوض الخس او بمستحلبه او بمزيج متساوٍ من غليسرين وعصير الليمون الحامض.

للجلد الضعيف الحساس:

مرضوض الخس ايضاً او مستحلبه.

الحكاك:

واذا اصاب جسمك - او اي موضع منه - حكاك شديد لبخي بمستحلب البقدونس الفرنجي: قبضة لليتر ماء مع معالجة كبدك. واذا ألح الحكاك يكون سببه مرضاً. عندئذ ادهني المكان بمزيج من اليود والغليسيرين واطلي ببودرة مصنوعة على اساس من اوكسيد الزنك. وهذا مفيد ايضاً للاكزيما.

قشب الاهاب:

عندما يصاب اهابك بقشب امزجي كميتين متساويتين من عصير الليمون الحامض والغليسيرين وادهنيه فيلين ويتغذى بما في المادتين من فيتامين «د».

احمرارات في الاهاب وتجعد:

دقّي بصلات ثلاثاً وضعيها على نار خفيفة، في بعض من شحم الخنزير، واخلطيها به ثم اسكبي ملعقة عسل وكأساً من ماء الورد وفنجاناً من الحليب وحركي هذه العناصر على النار الخفيفة. احفظي المرهم لتدهني به.

للاهاب الحساس:

هذا الإهاب عرضة للبثور المنوعة. لذلك هو بحاجة لتنقية الدم بواسطة الطرخشقون مثلاً وللتقوية بماء المطر مع النشا وبعض الاعشاب: أي حمام بنسبة ليتر من ماء المطر مع قليل من النشا مضافاً اليها ملعقة صغيرة من ورق زهر الشقيق ومثلها من الورد البري (النسرين) وكذلك من اكليل الجبل وايضاً من زهر الخبازة البرية. ثم التلبيخ مرتين في الاسبوع بماء قدره مثلاً ليتر نقع فيه مدة اثنتي عشرة ساعة خمس ملاعق صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من اكليل الجبل زهراً وورقاً وكذلك من ورق زهر الورد وثلاث ملاعق صغيرة ايضاً من ورق الزوباع وزهره ومثلها من الصعتر البري الطويل.

وفي الوقت نفسه يشرب فنجانان في اليوم من المستحلب التالي:

ملعقة صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من عشبة السيترونال وكذلك من المليسا ونصف ملعقة صغيرة من الحبق ومثله من اكليل الجبل وكذلك من الصعتر البري القصير وايضاً من الصعتر الطويل في ليتر ماء.

يجب الابتعاد عن الكيميائيات. ويمكن شرب وتلبيخ من ماء غلي فيه ورق الارضي شوكي: ملعقتان صغيرتان من ورق النبتة لفنجان ماء.

أو: ماء غلي فيه ورق القراص وزهره: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

أو: مستحلب زوفاء: ملعقة صغيرة ونصف الملعقة لفنجان ماء.

أو: مستحلب الصعتر البري الطويل وزهره بنسبة ملعقة صغيرة ونصف الملعقة لفنجان ماء.

أو: مستحلب من الصعتر البري القصير وزهره: ملعقة صغيرة

لفنجان ماء. وهنالك وصفة وجيهة: لصقات على الكليتين وحمامات لليدين والقدمين بمغلي او مستحلب من العناصر الآتية في ليتر ماء: رأس ثوم مسحوق، ملعقة صغيرة من زهر الزعرور البري، ومثلها من جذور النجيل المقطعة، وكذلك من زهر الوزال وايضاً من ورق القصعين ثم من زهر الزيزفون الفرنجي.

او: لصقات وحمامات كما ذكرنا أعلاه بمستحلب قوامه ملعقة صغيرة من الزوفاء ومثلها من الزوباع ونصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري الطويل ومثله من الورد وكذلك من الصعتر البري القصير وايضاً من الخزام في ليتر ماء.

كما يمكن التلبيخ بمستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الحبق ومثله من رعي الحمام وكذلك من اليانسون وايضاً من الصعتر البري القصير ومثل ذلك من اكليل الجبل في قدر كاستين من الماء.

او: حمامات لليدين والقدمين بماء غلي فيه ثلاث اسنان من الثوم في ليتر ماء. يؤخذ في اليوم حمامان. وهذا مفيد ايضاً للربو والبثور وتوتر الاوعية الدموية.

وفرط الحساسية تكافحه مادة في شمع العسل. فيجب مضغ هذا الشمع.

اهابك والشمس:

اذا اشتاقت مثلاً شمس الشاطىء الذهبي الى تقبيل جسدك الماسيّ ففعلت وآذت فلا ملامة عليها لأن التعرض للاشعة يكون شيئاً فشيئاً، والا احترق الاهاب واجتاحته البقع والتجعد والتقسّي...

اذا كنت تبتغين من هذا التعرض للشمس لوناً جميلاً يمكن ان يغنيك عن ذلك أكل الجزر ومسح الوجه والبدن به. ودرءاً لنشاط

الاشعة يمكن ان تدهني جسدك بزيت الزيتون او بخليط من هذا الزيت وزيت فروخ القمح. واياك ومواد الصيدلية لأنها تحمل الأذى في كثير من الاحيان. والشقراء لا يفيدها الا الاعتدال في عرض جسدها للاشعة. واذا شئت اللون البرونزي لاهابك أضيفي الى الجزر المشمش والسلطة والقرع الاصفر. كما يمكن ان تكتسبي هذا اللون بأخذ حمام كامل من زهر البابونج او من زهر الخزام او من ورق الليمون الحامض وقشره بنسبة ملعقة صغيرة من هذا او ذاك او ذلك في ليتر ماء. او حمام كامل بورق البقدونس: ملعقة متوسطة لليتر ماء. وهذه المواد ليست ملونة وحسب بل مغذية للاهاب ومانعة للاحتراق.

ضربة الشمس والاحتراقات:

اذا لم يفد ما ذكرنا فمعناه انك اصبت بضربة شمس لشدة تعرضك للاشعة:

ان تكن الحروق ذات احمرار بسيط ودون حرارة يفيدها الخل او صفار البيض او اللبن الطازج او لصقة من ورق الملفوف المدقوق او التلبيخ بمستحلب الشقيق: ملعقة متوسطة لفنجان ماء، او بمستحلب زهر الخبازة البرية: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. وللحرق ايضاً التلبيخ بماء قدره فنجان غليت فيه مدة ربع ساعة ملعقتان صغيرتان من بزر السفرجل مع شرب ثلاثة فناجين في اليوم من مستحلب قوامه زهرة بابونج واحدة ونصف ملعقة صغيرة من ورق الخزام وزهره وكذلك من ورق زهر الورد.

خطوط تبدو في الاهاب:

انها متنوعة الاطوال، ثم منها الوردي او الزهر او اللمّاع كاللؤلؤ تظهر عند النساء ولا تحرم الرجال. ظهورها عند الحبل، خصوصاً اذا

كانت الحامل تحت الخامسة والعشرين من العمر وكذلك عند نحول مفاجىء. انه ضغط في بعض الالياف. ونراها على النهدين والفخذين والاليتين. فيجب دلك هذه الاجزاء ـ مع البطن ـ دلكا رفيقاً عندما تكون ما تزال منتفخة او سمينة مع أكل الجزر والجوز واللوز والثمر المجفف. وهذا الاكل يصح للحامل لكن من العسير وصفه للبدينة.

وتعالج هذه الاخيطة بدلكها بزيت السرو او زيت الزيتون او زيت اللوز الحلو.

أنواع الاهاب:

منه الدهني، والذي يحمر، والخليط، والجاف الرقيق...

لكل اهاب:

يفيده بصورة عامة الجزر او الليمون الحامض او الخيار او القرّة او البقدونس او التفاح: شرباً وأكلاً وتمسيداً، وتفيده حمامات من الحليب خصوصاً حليب الدابة مضافاً اليه العسل وزيت اللوز الحلو... والفرك بكيس صغير مملوء بالنخالة وفي الوقت نفسه شرب مستحلب من حب الشعير: ملعقتان صغيرتان لكاسة ماء.

وبعد الحمام يفرك بعصير الورد الاحمر أو ورق النعنع أو زهر الخزام: ينقح في ليتر عصير العنب مدة اسبوع عشر قبضات من الورد او من زهر الخزام او ورق النعنع. واذا كنت ممن يشعرن بارتخاء في جسمهن فاتركي الوصفة المذكورة واليك بما يشد عزمك من وصفات كالآتية: مستحلب ملعقة صغيرة من ورق النعنع ونصف ملعقة صغيرة من اكليل الجبل ورقاً وزهراً ومثله من ورق الصعتر البري القصير وزهره وملعقة من القصعين ورقاً وزهراً لليتر ماء.

ثم اشربي في الصباح والمساء من المستحلب التالي: ملعقة صغيرة من كل من العناصر الآتية لفنجان ماء: حب الينسون وزهر الزيزفون الفرنجي وورق الحبق وورق القصعين وزهره وقشر من اغصان الزيزفون المذكور.

كما يفيدك ان تشربي وتلبخي معاً بمستحلب من حب الشوفان (ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة لفنجان ماء) او بمغلي من نبته بالنسبة ذاتها. او بمستحلب او مغلي من عشبة الهندباء البرية كلها: ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء. او من ورق القراص بالنسبة نفسها. او من القصعين ورقاً وزهراً: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

للاهاب الدهني:

تجب النظافة الدائمة درءاً للامراض الجلدية، والغسيل بماء ساخن. واذا وضعت قناعاً استعملي عند ازالته حليب البقر مع بعض نقط من عصير الليمون الحامض او ـ وهو الافضل ـ حليب البقر مع نصف كميته من عصير توت الارض اي الفريز.

ولتقوية الاهاب استحمّي بصورة منظمة بمستحلب او مغلي من زهر الزعرور البري الشائك وورق الارقطيون وورق زهر الورد البري وكنباث الحقول: نصف ملعقة صغيرة من كل لليتر ماء.

واشربي عند تغير المناخ عصير الفريز بصورة منظمة. وبخري وجهك بمستحلب من ورق زهر الورد والزوباع والصعتر البري مرتين في الاسبوع، بينما تضعين رفادات ساخنة مشربة بمنقوع خمس ملاعق صغيرة من زهر الخبازة البرية وملعقتين صغيرتين ونصف من زهر الصعتر البري وكذلك من زهر الزوباع: مدة النقع ليلة واحدة في ليتر ماء ثم يسخن. ومع هذا اشربي في الصباح والمساء مستحلباً من ورق القصعين وزهره وورق الزوباع وزهره وورق الصعتر القصير البري وزهره بنسبة ملعقة

صغيرة من كل لفنجان ماء.

- وكذلك ينفع الاهاب الدهني ما يلي: مستحلب مؤلف من زهر الزعرور البري وورق اكليل الجبل وزهره وورق العليق وزهر الصعتر البري القصير: نصف ملعقة صغيرة من كل لليتر ماء، غسلاً وتلبيخاً. او: نقع ورق الجوز وورق زهر الورد الاحمر وورق كنبات الحقول وورق القصعين بنسبة ملعقة صغيرة من كل لليتر ماء. مدة النقع اثنتا عشرة ساعة، للتلبيخ والغسل.

للاهاب الخليط:

يعالج من الخارج ومن الداخل.

من الخارج كمادات ساخنة مملوءة بالمنقوع التالي: خمس ملاعق صغيره من رعي الحمام (ورقاً وزهراً) ومثلها من زهر الخبازة البرية وملعقتان صغيرتان من ورق النعنع وكذلك من ورق اكليل الجبل وزهره لليتر ماء. مدة النقع أثنتا عشرة ساعة.

من الداخل مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من ورق القصعين وزهره وكذلك من ورق رعي الحمام وزهره ونصف ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثله من زهر الصعتر البري القصير لفنجان ماء.

للاهاب الذي يحمرّ:

يحمر اذا عوكس صاحبه او تغيرّ طقس. وهذا النوع من الإهاب يعالج عند صاحبه اضطراب في الهضم او الدورة الدموية. ولا يجوز ان يتعرض كثيراً لتغيرات المناخ وللشمس. ولا يغتسلنّ بالماء والصابون بل بالحليب. وينفعه أكل فروخ القمح وحساء الكرفس: يسلق رأس كرفس كبير مبشور في ليتر ماء مدة ربع ساعة. وعليه ان يلبخ مرتين في

الاسبوع بالمنقوع التالي: ملعقتان صغيرْتان من ورق الصعتر القصير وزهره واربع من قشر أغصان الزيزفون الفرنجي في ليتر ماء. مدة النقع اثنتا عشرة ساعة. كما ينبغي ان يشرب صباح مساء فنجاناً من المستحلب التالي: ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثلها من قشر أغصان الزيزفون الفرنجي لفنجان ماء.

للاهاب الجاف الرقيق:

اذا لم يستطع صاحبه تجنب السبيرتو او الاسيد عند تعهد الوجه او الاهاب فعليه ان يعتدل جداً عند تعهدهما. فمثل هذا الاهاب لا يعامل بالأسيد بل بزيت اللوز الحلو او بزيت الزيتون وبحليب البقر الطازج مع استعمالٍ شبه دائمٍ لغسول ضد التجعد. وأكل فروخ القمح نافع جداً للحصول على الفيتامينات الضرورية والاملاح المعدنية.

الاهاب والفيتامينات:

اهابنا ينقيه اعتدال في الاكل وقليل تعرض للشمس ويضرّه التدخين والمشروبات الروحية وسوء اختيار الصابون والاهمال في تنظيفه... ثم ان الاهاب شديد الشعور بما ينقص الجسم.

فالجسم الذي ينقصه فيتامين «أ» نرى جلده ناشفاً وقاسياً ومعرضاً للمرض. وينفعه أكل الموز والجزر والملفوف والكرفس والقرّة والبقدونس والبندورة والطرخشقون...

ونقص الفيتامين «ب ١»، «ب ٢» يجعل الاهاب أصفر. فينصح لصاحبه بأكل الشوفان والموز وفروخ القمح والملفوف والعدس وسائر الحبوب والبندق والجوز والخميرة . ثم ان نقص الفيتامين «ب ٢» يترك على الاهاب بقعاً وبثورا. ونقص الفيتامين «ب ٥» يثير أمراضاً جلدية عديدة، فينصح بغبار الطلع وفروخ القمح.

والفيتامين «ث» ـ هذا الفيتامين الذي يقتله التدخين ـ يمنع الجلد من ان يجف ويجعل التجعد بطيئاً جداً ويكسب الاهاب مناعة. . . وهو في الفاكهة والخضر وخصوصاً في الليمون الحامض والبرتقال. . .

والفيتامين «ب ٣» يمنع التصدف وغيره من الامراض الجلدية. وهو في الحبوب غير المقشورة والخبز المصنوع من النخالة.

للبقع وآثار الجروح البسيطة:

تقشر الطبقة العليا قشراً ناعمًا لتزول البقع وآثار البثور او الجروح الخفيفة وذلك بعجن الصلصال الاخضر مع بعض الماء وباضافة ملعقة صغيرة من روح القصبعين وتسخين العجين بعض الشيء بقطعة قماش وتثبيتها في المكان المقصود عدة مرات. عندئذ ينجلي الوجه والاهاب.

لسع الحشرات:

عندما تلسع الزلاقط او البعوض يداً مثلاً يلبخ بالبقدونس المدقوق او الثوم او بعصير من حرشف السطوح.

او: تشفي من لسع النحل او الدبابير او الزلاقط بل فيه عضة الكلب ورقات غضة مهروسة من لسان الحمل السناني (الصغير) مثبتة في مكان الالم، وهي مفيدة ايضاً للجروح.

لدغة الحية:

أما لدغة الحية السامة ـ ولو افادها جداً التلبيخ بمستحلب البابونج او زهر الخزام ـ فيجب معالجتها بحقن مبطل لمفعول السم.

لطرد اللاسعات واللادغات:

لطرد الحشرات او العقارب او الحيات من مكان لا بأس بتبخيره

يبرز رشاد يحرق، او تنقيط ببعض السائل المأخوذ من «لقش» الصنوبر اي قلب الشجرة بعد تسخينه على النار في صفيحة خالية من الماء ويسمى القطران. وأفضل قطران ما يصنع من «لقش» الشربين.

اليدان والعمل المنزلي:

قد يؤثر عليهما الجلي مثلاً أو الغسيل أو غيرهما. عندئذ اغمسيهما بزيت الزيتون الساخن مضافاً اليه شيء من عصير الليمون الحامض فتنعما ولن تتقصف اظافرهما. وقشرة الليمون التي عصرتها لا تطرحيها بل افركي بها وجهك واسنانك ايضاً. السيدة الطيبة الذكية لا تطرح شيئاً ينفع.

اما رائحة الطبخ فأزيليها عن يديك بفركهما بالخل. ورائحة البصل يذهب بها الفرك بورق البقدونس. ورائحة الثوم يخلصك منها فرك بتفل القهوة.

قشب اليدين:

عالجيه بالفرك مرتين في اليوم بمزيج متعادل من الغليسيرين والحليب والكولونيا.

تشقق اليدين:

أزيليه، حيث كان، بعصير من حرشف السطوح. او بمسحوق من زهر البابونج او الثوم. او بالصعتر او القصعين او اكليل الجبل غلياً وتلبيخاً: قبضة لليتر ماء. او: يزال بتلبيخة بمغلي الحلبة.

ويعالج التشقق بماء قدره مثلاً ليتر غليت فيه قبضة من ورق الجوز. وهذا للتشقق في اصابع اليدين او الرجلين وللتثلج.

أو: التلبيخ بقطعة قطن غمست بعصير عنب احمر غليت فيه

كمية من القصعين.

او: التلبيخ بماء قدره مثلاً ليتر غليت فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر.

او: بتثبيت شرائح من بصل شوي تحت الرماد.

رجفتهما:

يشفيهما منها مستحلب القصعين: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب منقسمًا الى دفعتين.

لليدين عموماً:

ادليكهما بمزيج متساوي الاجزاء من عصير الليمون الحامض والعسل والغليسيرين. وزيت الزيتون الفاتر يكسبهما لدانة ونضارة. وعندما تغسُلان يجب فركهما بكريم مغذ بعد تجفيفهما جيداً. والقفازان جد مفيدين لليدين أثناء العمل.

ولكن قد يصيب الاهاب ما هو اعنف من قبلات الشمس ورائحة البصل والقشب. قد تدهاه أمراض جلدية منوعة كما سنرى في حينه.

الاظافر:

توقيّ من شدة حر او برد او احماض او مواد كيميائية. وينبغي تجنب الاكثار من طليها: تطلى في المناسبات فقط والا فيضعف جذرها...

للمعالجة:

سخني زيت زيتون وأضيفي إليه بعضاً من عصير الليمون الحامض

واغمسي يدك بالمزيج وهو ساخن قليلاً.

واغمسي يديك في ماء قدره كاسة غليت فيه ملعقة صغيرة من الصعتر البري القصير او من ورق الكينا، خصوصاً اذا كان في الأظافر تعفّن.

واذا التهبت الاظافر تكمد بمسحوق الثوم. او لبخي بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من كنبات الحقول مدة عشرين دقيقة. او بالعشبة نفسها التي تغلينها اي الكنبات. او: ذري على الالتهاب مسحوقاً من زهر البابونج.

الاظافر التي تتقصف تغمس في مستحلب الخزام ورقاً وزهراً او مستحلب من ورق اكليل الجبل وزهره.

ولجمال الاظافر غمسها في مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القراص ومثله من اكليل الجبل وكذلك من الخزام لفنجاني ماء مع الشرب من هذا المستحلب.

كثرة النضح في الاهاب:

اذا كثر نضح العرق من يديك او قدميك او تحت الابطين او سائر جسمك لا تتوقفي عن شرب الماء فتمرضي. بل اشربي وارتدي صوفاً او قطناً او حريراً اي غير ما هو اصطناعي الخيوط. وامتنعي عن التوابل واغتسلي عدة مرات. واستعملي حمامات جزئية من قش الشوفان: خمس قبضات من قشه اليابس لليتر ماء.

او: قبضة من رأس السرو المدقوق أي من ثمره لليتر ماء.

او: قبضة من ورق الكينا. او من ورق الجوز. او من قشر الصفصاف المدقوق. او من ورق زهر الورد. او من زهر القصعين وورقه. او من عشبة الكنبات الكاملة.

ولأزالة الرائحة استحمّي بالبابونج: زهرة واحدة لكل ليتر من الماء.

ويمكن ان تطيّبي جسدك بعطر الخزام مثلاً او غيره: تنقعين في الظل ولمدة شهر قبضة من زهره في ليتر من السبيرتو المخفف.

واليك بهذه الوصفة للغاية نفسها: تنقعين في ليتر سبيرتو عيار ٧٠ ملعقتين صغيرتين من القصعين ومثلهما من زهر النارنج وكذلك من زهر اكليل الجبل وايضاً من زهر الترنج (او الاترج اي ليمون الكباد) ثم من زهر البرغموت. او من عطر ملكة انكلترا - وهو مشهور بهذا الاسم منذ القدم - وقوامه زهر النارنج والبنفسج وورق زهر الورد.

فرط الافراز الدهني في الاهاب:

سببه غدديّ: فرط افراز للهورمونات الذكر بل تمركز هذه الهورمونات في الجلد. ويمكن ان تكون هذه الحالة وراثية.

ولمعالجتها تجب الوقاية من النهم في الاكل وتجنب الامساك والشحوم والسبيرتو والتدخين والتعب... مع الاقبال على الرياضات الجسدية والسير مشياً والتنفس العميق في الغابات... مع حماية الاهاب من الامراض الجلدية. وينبغي تنظيفه بمطهر طبيعي كمستحلب البابونج: اربع زهرات لفنجان ماء. او مستحلب من ورق القصعين وزهره: ملعقة صغيرة لفنجان ماء. او مستحلب من ورق الصعتر البري القصير وزهره: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

وكذلك تجب المحافظة على هذا الاهاب بتنظيفه بالصابون الطبيعي والماء الحار جداً. وعند نزع القناع ينبغي استعمال حليب البقر مع نقط من ماء كولونيا - او الافضل - مع كمية من عصير توت الارض معادلة نصف كمية الحليب كما ذكرنا سابقاً. ولتقوية الاهاب تؤخذ حمامات قوامها نصف ملعقة صغيرة من زهر الزعرور البري ومثله من ورق

الارقطيون وكذلك من ورق زهر النسرين وايضاً من كنبات الحقول في ليتر ماء.

قلنا أعلاه بتجنيب الاهـاب من التعرض لـلامراض الجلديـة. فكيف يكون ذلك؟

تجنب الامراض الجلدية ومكافحة مظاهرها:

يكون ذلك بالتلبيخ بورق الارقطيون او مسحوق الجزر او عصير الليمون الحامض او بمستحلب من زهر الخبازة البرية: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. ويشرب فوق ذلك كأس حليب مع ملعقة صغيرة من عصير الطرخشقون. وضدّ الامراض الجلدية يغلى ورق الارضي شوكي للتلبيخ والشرب: ملعقة متوسطة لفنجان ماء.

او: التلبيخ بمغلي من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان فتية اي عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: ملعقة صغيرة تغلى في قدر فنجان ماء. او: الشرب والتلبيخ بالهندبـاء البريـة جذوراً وورقـاً وزهراً: ملعقـة متوسطة لفنجان ماء. او: لبخ بمسحوق حيّ العالم، اي بمدقوقه. او: مغلي من ورق الجوز للتلبيخ: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. او: مغلي الطرخشقون ورقاً وزهراً للشرب والتلبيخ: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. او: الشرب والتلبيخ من ماء غلي فيـه كنبات الحقـول بنسبة ملعقـة متوسطة لفنجان. او: من ماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة متوسطة من العليق ورقاً وزهراً للشرب والتلبيخ. او لصقات من ورق الزيزفون الفرنجي المدقوق. او: مستحلب من ورق زهر الورد الاحمر او النسرين للشرب والتلبيخ بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء.

لمعالجة التهيج في الجلد:

تلبيخ بماء قدره ليتر مثلاً غلي فيـه خمسون غـراماً من جـذور

الخطمي المقطعة او من ورقه.

وللأمراض الجلدية:

يفيد الالتهاب غسل بماء غلي فيه ورق الارقطيون ثم لصقات من ورق الخطمي الوردي المدقوق. او غسل بمغلي من جذور الارقطيون المقطعة بنسبة ستين غراماً لليتر ماء.

ولا ننسَ في معالجة الامراض الجلدية، بصورة عامة، التلبيخ بعصير القرة. او تثبيت شرائح بصل شوي تحت الرماد. او: حمامات لليدين والقدمين بماء قدره ليتر غليت فيه قبضتان من ورق القراص الغض. وهذا العلاج جدّ مفيد للعصبي ايضاً. او شرب من مستحلب الارقطيون: قبضة من الجذور الطازجة والورق في ليتر ماء. يؤخذ فنجان في اليوم. مع لبخ او حمامات جزئية بمستحلب النبتة نفسها: قبضة ونصف القبضة من الجذور الغضة المقطعة او المجففة ومن الورق المفروم لليتر ماء ساخن. يجرى الحمام او التلبيخ مرتين يومياً او ثلاثاً.

زونا:

يسمونه داء المنطقة وهو مسبب لبثور بشكل منطقة تظهر في ناحية عليا من الوجه او بين الضلوع فوق الجلد او تحت الثدي مثلاً، او على الكتف امتداداً الى الزند من ظاهره او خافيه... ويسبّب هذا الداء انزعاجاً عاماً واختلاجات وحرارة وآلاماً. ويحذّر في هذا المرض من استعمال ضمادات ولصقات. اما الطب الرسمي فيعالجه بالسولفاميد مثلاً لحماية الاجربة من الإصابة، وبالأسبيرين لتخفيف الالم وبالزرقات والفيتامين «ب» خصوصاً، وبالاشعة وبالارجيرول... ويعالجه الطب الشعبي بالثوم والقصعين والصعتر. كما يلجأ للتلبيخ بمستحلب قبضة من زهر الشقيق بكامله (ورقاً وقلباً) ومثلها من الزيزفون الفرنجي

لليترين من الماء. ويتبع ذلك شرب في كل مساء من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري القصير ومثله من اكليل الجبل وكذلك من الخزام وايضاً من الزيزفون الفرنجي ثم من البقدونس الفرنجي في كاسة ماء. ويعالج ايضاً بدهن البثور باليود المخفف عيار ٢ بالمائة ثم بعد خمس دقائق بالبودرة ويجب خلوّ الاكل من كل مادة مهيجة.

التهاب النسيج الخلوي:

هو المعروف بالـ «سيلوليت». انه نفيخات دهنية او مائية تُحيت ظاهر الجلد. بل نسيج طفيلي موقعه أعلى الفخذين تحت الوركين، كما يكون في الكتفين او الرقبة او البطن. اذا ضغط المكان ظهر ابيض الحبيبات مثل قشرة برتقال. نراه عند النساء بنسبة تسعين بالمائة ترافقه بدانة مع ان البدانة غير هذا المرض الذي قلما نراه عند الرجال. يظهر بأفخاذ السيدات حول الثلاثين من عمرهن ويستقر في الستين. ليست معالجته قصيرة الامد، فقد تمتد الى سنة وأكثر. كما قد تكون أقصر. المهم الاهتداء للسبب. ومن اسبابه علة في الكبد والامعاء او انحطاط وأرق او خلل في الهيكل العظمي او تعب او حزن او صدمة نفسية او خيبة عاطفية... سببه صعبةٌ معرفته.

يدخل في معالجته النوم الهادىء والراحة والرياضة والسباحة والاقلال جداً من الملح وتجنب الشحم وما يصنع منهما مع الاقبال على الخضر والفاكهة كالارضي شوكي والحبق والهندباء البرية والملفوف والخيار وليمون الحامض والقرة والشمار وتوت الارض والخس والبصل والبرتقال والطرخشقون والاجاص والتفاح والفجل والهليون البستاني، ومن أفضل الاشياء ضد هذا الغشاء الطفيلي هو الاناناس: نصف ثمرة بعد كل وجبة طعام. وحسنٌ ايضاً البطيخ الاصفر والاحمر والخوخ الابيض. وكذلك: الفرك بمزيج قوامه عشر ملاعق صغيرة من زيت

الارضي شوكي وثلاث من زيت السرو.

والشرب من مستحلب زهر الـزعرور البـري الشائـك: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او مستحلب الأرقطيون: ملعقة صغيرة ونصف من ورق العشبة وجذورها لفنجان ماء.

او: مستحلب الحبق: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: ملعقة صغيرة من ورق توت الارض وزهره: ملعقة صغيرة لفنجان ماء استحلاباً.

او: استحلاب ملعقتين صغيرتين من اعناق الكرز لفنجان ماء.

او: مستحلب من ورق القصعين وزهره: ملعقة ونصف لفنجان ماء.

تغلى عشبة اللبلاب الزاحف او المتعرش ويُجعل منها لصقة تثبت على المكان مع التلبيخ بمائها ايضاً.

ومن الايجاز ننتقل الى شيء من التفصيل:

الخيبة العاطفية:

اذا كان السبب ـ ساعـدك الله ـ من هذا النـوع، لطفي اجيـج التباريح بشيء من المردكوش في السلطة او بشرب منه قبيل النوم: ملعقة صغيرة تغلى دقيقة في ربع ليتر من الماء يشرب خـلال النهار بجرعات، الاخيرة منها عند اللجوء مساء للفراش.

أو: ببعض الزعرور البري الشائك. انه الدواء الغـادر بالعشق والمبدد لاشواقه والمطفىء لما يشتعل في قلوب العاشقـين من ذكريات. اصنعيه على النحو التالي: ملعقة كبيرة من زهيراته الغضة او المجففة تنقع بضع ساعات في قدر فنجان من الماء ثم تُغلى في هذا الماء عدة دقائق. يشرب الفنجان وحده في اليوم برشفات متعددة. ولكن اذا

فاتك اوان الزهر فاصبري صبر الكريمات الى ان تنضج ثماره. فحبيباته الحمر تعوض عن الزهر وتصنع بالطريقة نفسها والمقادير ذاتها.

الحزن:

يخففه لجوء الى الهندياء البرية. فهي - عدا تنقيتها للجلد - تطرد الاحزان. اشربي مستحلبها بنسبة عشرين غراماً من الاغصان المزهرة غضة او مجففة، لفنجاني ماء يؤخذان يومياً بجرعات. واذا كان هذا الحزن مستعصياً قطعي ثلاثين غراماً من جذورها المستأصلة قبل ازهرار العشبة لفنجانين من الماء واستمرّي بالغلي الى ان يبقى فنجان واحد ليشرب يومياً بجرعات: او: اشربي - كان الله لك عوناً - ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الجذور هذه حين تكون غضة مع شيء من الحليب، كل يوم. ولا تنسي أكل الهندباء نيئة.

او: تداركي حزنك بمنقوع القنطريون الصغير اذا لم تكوني في حالة حيض او حمل او ارضاع: ملعقة صغيرة لفنجان ماء او خل. مدة النقع: ست ساعات. والشرب: ملعقة كبيرة قبل كلٍ من وجبات الطعام الثلاث بربع ساعة، ذلك مدى عشرة أيام.

او: كلي دائماً سلطة كرفس نيء مبشور. وان لم تخشي زيادة في مشاكلك اطعمي زوجك ايضاً منها.

التعب المزمن:

عالجيه بالراحة والنوم والتمارين الرياضية. واذا حاول الرقاد ان يعصيك فاليك باكسير الآلهة قبيزة الذي وصفته لاحدى العاذلات، وهو مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من كل من العناصر التالية. لقدر ليتر ونصف الليتر من الماء: زهر نارنج، زهر هندباء برية، زهر بنفسج عطر، زهر اكليل الجبل، زهر خبازة برية، ورق الزهر من الشقيق

البري، ورق الزهر من الخطمي الوردي، ورق الزهر من الورد العطر، مردكوش، حبق، رأس قصعين موشك ان يزهر ثلاثة فناجين يومياً الاخير قبل النوم. وفي اليوم التالي يقال فيك «نؤوم الضحى»، كعنيزة امرىء القيس.

وللتعب المدرسي شرب ثلاثة فناجين يومياً من ماء قدره مثلاً ليتر غليت فيه ورقتا ملفوف. وهذا العلاج مفيد ايضاً لذوي الكآبة وحدة المزاج وبحة الصوت.

وللتعب المستمر ايضاً أكل ثلاث من اسنان الثوم النيئة في اليوم او بعض العسل. او مستحلب النعنع: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. يمكن شرب فناجين او ثلاثة يومياً. فالنعنع منشط ومدر لحليب المرضع، لكنه مثير للقابلية الجنسية.

تعب الظهر:

افركي ظهرك بماء غلي فيه القصعين او الصعتر او امزجيهما معاً: ملعقة صغيرة من هذا او ذاك لفنجان ماء. او: ملعقة صغيرة من كلٍ لفنجانين...

الإجهاد:

وعندما يجهدك مثلاً درس اليك بصبغة الشوفان: دقي بعضاً من اعشابه الغضّة قبل ان يتكون الحب وانقعيه عدة ايام بالسبيرتو النقي في زجاجة محكمة السد ثم صفيه واشربي عشر نقط في قليل من الماء الساخن صباحاً وكذلك ظهراً وايضاً مساء. وكمنوم وملطف للحاسة الجنسية او مهدّىء لثورتها يؤخذ عشرون نقطة فقط مساء. واذا كان التعب أو الخيبة قد أدميا بك - اخذ الله بيدك - الى هزال او غاما بعينيك فسقطت واصبت بكدمة كتلك التي تعثرت وانطرحت ارضاً بينما كانت

تنظر الي مستأنفة سيرها... اليك بما وصفت لها: نصحتها بعد حمام كلامي بحمام صعتري قوامه مائتان وخمسون غراماً من الصعتر البري في خمسة ليترات من الماء تُغلى ربع ساعة ثم تصفى وتضاف لماء الحمام. وكم انكرت انها كانت تنظر الي، مع ان الحمام افاد يدها وقدمها من الكدمة واعانها على هزالها.

وعند الاصابة بالتهاب النسيج الخلوي والبدانة - بل قبل ذلك - تذكري ان تتجنبي المآكل التي تتحول الى سكر فدهن، كالبطاطا والخبز الابيض والمصنوعات منه ومن السكر الابيض ايضاً اذ لعلها المسؤول الاول عما تشكين منه بينما المثلجات لا بأس بها. وأقصري عن انواع الدهن والسبيرتو والملح والمكبوسات والقهوة «التركية» واقبلي على ما يدر البول من الخضر والثمر وما يزيل السموم: كالبصل والثوم والخيار والملفوف والبقدونس والكرز واعناقه والتفاح وتوت الارض (الفريز) وفراصيد العليق والشمار والكرفس واكليل الجبل والقصعين والصعتر... وارشفي بوجه خاص من المستحلب التالي: ملعقة صغيرة من النجيل ومثلها من الطرخشقون وكذلك من لحية الذرة في ليتر ماء. يشرب اربعة فناجين يومياً. وعوضاً عن قهوة البن اصنعي قهوة من الهندباء البرية المحمصة والمطحونة. وأقلّي الخل فلعل عصير الليمون الحامض افضل منه. وكلي باعتدال دقيق مما هو غني بالبروتايين كاللحم الاحمر، والطيور التي غذاؤها الحب، وبيضة وبعض زيت الزيتون مع السلطة مثلاً. اللحم الاحمر والسمك اشويهما. ولا تهملي السراطين والاصداف.

ويصف «ميسيغي» ليوم المصاب بالنسيج الطفيلي هذا نظاماً على النحو التالي: في الساعة الثامنة صباحاً: حمام للقدمين بواسطة الاعشاب التي سنذكر كيفية استعمالها، يدوم ثماني دقائق.

في الثامنة والنصف : وجبة الصباح - قهوة او شاي، عصير الليمون

الحامض اذا لم ترفضه المعدة، كاكاو مسحوب سمنه، ثمرة واحدة، مطالعة.

في العاشرة : دلك عميق لطيف بالادهان الخاصة لتسهيل حركة الدم حيث الاصابة والسمنة.

في الحادية عشرة : استراحة وحمام عادي.

في الثانية عشرة : الغداء - ملعقة زيت زيتون، عصير ليمون حامض، ضلع غنم مع نباتات ونوع من الخضر (بقدونس او بصل او ثوم) وجبن غير مخمّر، توت ارض، لبن، بعض القهوة او الشاي دون سكر.

في الرابعة بعد الظهر : عناية جمالية بالوجه والجسد بواسطة الاعشاب.

في الخامسة : تدليك بالكريم لتحريك الدم في المكان المصاب.

في السادسة : نزهة.

في السابعة والنصف : حمام لليدين مدته ثماني دقائق.

في الثامنة : العشاء. خضر مسلوقة ونيئة، سلطة دون ملح هي والخضر، بيضة واحدة من دجاجة تأكل الحب او سمكة مشوية مع الشمار، لبن، ثمرة واحدة.

ومع كل من وجبات الطعام قطعة خبز من قمح غير مقشور. ولا ننس اجتناب الملح. اما الماء فيمكن شربه مع الاكل او قبله او بعده خصوصاً على الريق صباحاً.

وفي الساعة العاشرة ليلاً تصنع السيدة المصابة قناعاً لوجهها مجدداً لخلايا البشرة وتشرب من الاعشاب المهدئة. وتكون في مدى النهار قد شربت من عصير الفاكهة بصورة معقولة (بسبب سكّر التحلية).

اما حمامات القدمين واليدين بواسطة الاعشاب فكما يلي:

قبضة من كل من العناصر التالية في ثلاثة ليترات ماء: اعناق

الكرز، جذور النجيل، زهر الوزّال مع رؤوس أغصانه اللدنة وحبه الناضج، لحية الذرة، كنبات الحقول، بصلة كبيرة مبشورة.

واذا لم تتسن العناصر المذكورة فقبضة من لحية الذرة ومثلها من كنبات الحقول في ليترين من الماء.

واما الشرب فمستحلب القصعين او الصعتر او الورد بنسبة ملعقة صغيرة من هذا او ذاك او ذلك لفنجان ماء. وكذلك ايضاً مستحلب من اكليل الجبل.

ومفيد جداً شرب مستحلب من النعنع والزيزفون الفرنجي ورعي الحمام والحبق بنسبة نصف ملعقة صغيرة من كل لكاستي ماء.

مرض الدمّل

وقد يصيب الاهاب مرض الدمل. في هذه الحالة ابتعدي عن المآكل المهيجة والحاذة . وتفيدك الهندباء البرية النيئة والقراص (مع السلطة) والعنب والبصل. كما تفيدك لصقات الخس المسخن والملفوف مسخنا وغير مسخن. وبعد انفراج الدمل من صديده لبخي بمستحلب القصعين: ملعقة صغيرة لفنجان ماء. او مغلي جذور الخطمي الوردي المقطعة: ملعقة صغيرة لماء قدره فنجان او امزجي العنصرين معاً ـ وهو افضل ـ واغليهما: ملعقة صغيرة من كلّ لليتر ماء.

ويقول الطب الشعبي لفتح الدمل بمزج برش من الصابون البلدي ـ اي المصنوع بزيت الزيتون ـ مع العسل وبتحريكهما حتى يصبحا مرهماً يلصق على الدمل ويغيرّ كل اثنتي عشرة ساعة. وعندما ينفتح الدمل يسحب كيس العمل. ولتطهيره يدهن بمرهم مؤلف من برش القصب الاخضر وبرش الصابون البلدي وشمع العسل وزيت الزيتون يسخن على نار خفيفة ويخفق جيداً ليصير صالحاً للاستعمال.

الاكزما:

يجتنب الغسل بالماء. كما ينبغي ان لا يخلو الاكل من الثوم والبصل او الكراث البري والجزر والخس والطرخشقون والعنب. ومفيد جداً للشرب وللتطهير تلبيخاً مستحلب الهندباء البرية: ملعقة صغيرة لفنجان ماء. ولا يجوز اهمال العصير من الليمون الحامض: اشربي منه عدة مرات في اليوم. ولبخي ايضاً بماء قدره ليتر غليت فيه ملعقة كبيرة من زهر العليق مدة ربع ساعة.

او: ذري مسحوقاً من زهر البابونج على الالتهابات الرطبة.

او: لبخي بعشبة كنبات الحقول المسلوقة والموضوعة بين طبقتي شاش.

او: كمّدي بمستحلب الوزال زهراً ورؤوس اغصان لدنة وبذوراً معاً: عشرون غراماً لليتر ماء.

او: لبخي بمستحلب القراص المفيد جداً: ملعقتان صغيرتان من العشبة المزهرة لماء قدره فنجان.

او: كمدي بماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة كبيرة من البنفسج المثلث الالوان خصوصاً ما زهره ازرق اللون. يغلى ثم يرفع عن النار ويترك مغطى حوالى عشر دقائق ثم يصفى الماء للتلبيخ.

او: مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري القصير ومثله من اكليل الجبل وكذلك من الزوباع وايضاً من رعي الحمام ثم من الحبق فمن القصعين لكاسة ماء كبيرة تشرب كلها في المساء.

او: لصقات من لب الجزر المدقوق تغير عدة مرات في اليوم. وهي مفيدة ايضاً للقروح والحروق.

او: غلي قبضة من عشبة الخزام وزهرها مدة عشر دقائق في ليتر

ماء. ثم يصفى هذا الماء ويلبخ به. وهو مفيد للقروح والحروق ـ وحمام اليدين والقدمين يغلى له نصف قبضة من الخزام المزهر لليتر مـاء. وللحمام الكامل قبضة من العشبة المزهرة لليتر مـاء يسكب في ماء المغطس.

او: التلبيخ والغسل بمغلي ورق الجوز: خمس عشرة ورقة لليتر ماء. وهذا مفيد للامراض الجلدية عـامة وللقـروح ـ وتجرى حمـامات لليدين والقدمين من وقت لآخر: تغلى ثلاث قبضات من ورق الجوز او من أغلفة الثمرات الخضر او منهما معاً في ليتر مـاء يسكب في ماء المغطس.

او: مسحوق من زهر الخزام يذرّى على المكان المصاب بالاكزما و(الحروق).

او: اذا كانت الاكزما في الرجلين يدهن المكان المصاب بمزيج من اليود والغليسيرين ثم يطلى ببودرة مصنوعة على أساس أوكسيد الزنك. وهذا مفيد للحكة الملحة.

او: لـلاكزمـا والامراض الجلديـة المثيرة للحكـاك يسحق حب الفاصوليا ويذرى على مكان الاصابة.

او: للأكزما وطفرة البثور في الجسم تقول وصفة شعبية بوضع الخل في فنجان ليغمس فيه رأس حجر الشبة البيضاء وتمرغ به البثور او الاكزما. ويكرر عند الحاجة.

او: يكمـدّ مكـان الاصـابـة بلب الجـذور الغضـة من عشبـة الارقطيون. وهذا العلاج مفيد ايضاً للعدة والمكورات العنقودية (كمرض الدمل والجمرة، وهي دمل غربالي في الرقبة او عدة بثور مجتمعة) كما للمكورات السبحية.

او: للاكزما والقروح يلبخ بماء قدره مثلاً ليتر غلي فيه قبضتان من

قشر البلوط المسلوح عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وتسع. مدة الغلي ربع ساعة.

لقتل البكتيريات:

تكميد وشرب من مستحلب ورق الكينا: اربع ورقات لفنجان ماء. وهذا مفيد جداً ايضاً لقتل الطفيليات الداخلية وللسكري والزكام والسعال وللوقاية من الكريب والنزلات الشعبية.

او: تقتل البكتيريات بالصعتر البري الطويل: ملعقة صغيرة تغلي ربع دقيقة في ماء قدره فنجان للتلبيخ. ويضع الصائدون من هذا الصعتر في جوف طرائدهم لئلا يصيبها النتن.

للقوباء (الحزاز):

مظهر هذا الداء بقع مستديرة بيض اللون او وردية. يدهن بعصير الجوز او عصير حي العالم أو بمرضوض من زهر البيلسان أو بمستحلبه: مائة غرام من الزهر لليتر ماء. (ورق البيلسان ولبه سامّات جداً).

الفطر:

يقتله الطب الشعبي بخل العنب: يدهن به الفطر ثم ترش البودرة. او: يدهن الفطر بيود مخفف (واحد ونصف بالمائة) ثم يرش الكربونات. او: التلبيخ بسبيرتو اذيبت فيه الشبة البيضاء مع الاعادة عند الحاجة.

العدّة:

هي مرض جلدي يظهر بشكل بثور خصوصاً على الخد واحياناً

على الانف. يجب ان يمتنع صاحبها عن المهيجات ولا سيما السائلة. والعدة انواع تفيدها جميعاً لصقات موضوعية ساخنة او كمستحلب او كحمام جزئي لليدين والقدمين.

المستحلب: ملعقتان صغيرتان من زهر البابونج وملعقة صغيرة من القصعين وملعقة صغيرة ونصف من ورق الزهر من الورد وكذلك من الخبازة البرية في ليتر ماء. يؤخذ في اليوم شرباً ثلاثة فناجين: بين الاكل والاكل وقبل النوم مساء.

الحمام:

ملعقتان صغيرتان من ورق القصعين وزهره وكذلك من زهر الخبازة البرية وبصلة مقطعة وصغيرة وملعقة ونصف من ورق الارقطيون وزهره ومثل ذلك من جذور الخطمي الوردي المقطعة ايضاً في ليتر ماء.

واذا كانت العدة متسببة عن المعدة او الامعاء تستعمل لصقات او لبخ موضعية ساخنة من مستحلب ما يلي او مغليّه:

اربع زهرات بابونج وملعقة صغيرة من القصعين وملعقة صغيرة ونصف من ورقات زهر الورد وكذلك من الخبازة البرية في ليتر ماء.

والحمام:

ست زهرات من البابونج وملعقة صغيرة من ورق الصعتر البري القصير وزهره وملعقة صغيرة ونصف من القراص الغض ونصف ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثله من ورق الارقطيون ورأس ثوم مسحوق لليتر ماء.

واذا كانت العدة متسببة عن عصبية تستعمل لبخ موضعية من المستحلب التالي او المغلي:

اربع زهرات بابونج وملعقة صغيرة من القصعين وملعقة صغيرة ونصف من الخبازة البرية وكذلك من ورق زهر الورد لليتر ماء.

والحمام:

ملعقتان من زهر النارنج وملعقة ونصف من زهر الشقيق الكامل ونصف ملعقة صغيرة من ورق القراص الغض ومثله من زهر الزيزفون الفرنجي.

وللعدة ايضاً: لبخ من مستحلب الورق والزهر من توت الارض (فريز).

او: غلي ثلاث خسات مدة ربع ساعة في ليتر ماء وترك المغلي حتى يفتر ثم يلبخ المكان عدة مرات يومياً.

او: لبخ بمستحلب من كنبات الحقول: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: يلبخ بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من ورق الدوالي: ثم شرب ثلاثة فناجين في اليوم بين الأكل والأكل.

او: تضميد موضعي بماء قدره ليتر غليت فيه ملعقتان صغيرتان مدة ربع ساعة من زهر الخبازة البرية او من الخطمي الوردي.

مرض التصدّف:

يجعل الجلد كأنه موشّى بالصدف او الاظفار او برش السمك. وبثوره كفلكة دبوس.

يمكن ان يكون في مكان واحد من الجلد كما يمكن ان ينتشر ويظهر في المرفقين او الرجلين او فروة الرأس او اسفل الظهر. وقد يمتد لليدين واللسان والاذنين. انه لا يؤلم ولا يعدي ـ وسببه مجهول. ولكنه

يظهر اثر صدمة شديدة كالحزن او افتراق حبيبين.

المآكل الدهنية تضر صاحبه او الذي لديه استعداد لهذا المرض. ويفيده أكل الارضي شوكي والجزر والخس والشمندر. الطب الرسمي يعالجه مثلاً بالبارامينان. بينما الطب الطبيعي يعالجه بطرق شتى منها الشرب والتلبيخ بمستحلب القصعين او الصعتر: ملعقة صغيرة من هذا او ذاك لفنجان ماء. او: بتنظيف أصدافه بزيت الزيتون او زيت اللوز الحلو. وتلبيخها مع شرب مستحلب من ورق الجوز قوامه نصف ملعقة صغيرة لفنجان ماء. لكن للتلبيخ تغلى ملعقة صغيرة من هذا الورق لفنجان ماء.

وينصح بما يلي:

تلبيخ موضعي بماء غلي فيه ورق الارضي شوكي: ملعقة متوسطة لفنجان ماء.

او: الشرب مراراً في اليوم من مستحلب القراص: قبضة من ورقه لليتر ماء.

او: التلبيخ والشرب من مستحلب الورق والزهر من القصعين: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

وخصوصاً الحمام الكامل بزهر الزيزفون الفرنجي: ثلاث قبضات لليتر ماء.

او: الحمام لليدين والقدمين او حمام كامل قوامه: نصف ملعقة صغيرة من طحين القمح ومثله من ورق زهر الشقيق وكذلك من زهر الخبازة البرية وجذورها المسحوقة او المقطعة وايضاً من زهر الزيزفون الفرنجي او قشره وملعقة صغيرة من ورق زهر الورد في ليتر ماء. مع شرب اربعة فناجين في اليوم من مستحلب قوامه: ملعقة صغيرة من الينسون ومثلها من زهر النارنج وكذلك من المليسا وايضاً من زهر البابونج في ليتر ماء.

ولفلس السمك والاكزما ايضاً تمزج كميتان متساويتان من زيت الخروع وزيت الذرة ويفرك المكان المصاب مرتين يومياً مع شرب ملعقتين صغيرتين من زيت الذرة او من منقوع جذر الروباص واحدة صباحاً على الريق والثانية مساء قبل العشاء.

او: دهن المكان باليود المخفف (واحد ونصف بالمائة) مع قليل من زيت الزيتون. يدهن مرتين في اليوم. وبعد كل مرة بخمس دقائق يرش الكربونات الناشف ويفرك بلطف. هذا العلاج والذي قبله نافعان جداً لمرض التصدف والاكزما معاً.

الجرب:

قد تصاب جارتك يا حسناء بالجرب. وكيف لا تصاب؟ فهي من حواسدك على الرغم من بسماتها عندما تختلي بك ومن كلامها المعسول. فلا تمكري انت بها: يكفيها ما بقلبها من نهش وما بجلدها. فانصحي لها كيف تتعالج لئلا تصل العدوى اليك بطريق احدى صواحباتك فلتدلك جسمها كله مرة في اليوم بمرهم قوامه ثوم وشحم ممزوجان. وبعد ثلاثة أيام عليها بالاستحمام في ماء ساخن هي وثيابها... و(لسانها ايضاً!)

او: أكل السكر. ثم تلبيخ بماء غلي فيه ورق الدفلى.
او: دهن المكان بالزيت الذي يستعمل لقابض السيارة.
ويقول الطب الشعبي بدهن الجرب برماد قضبان التوت الذي غمر بالماء مدة ثلاثة أيام.

البهق:

هو نوع من البرص يمكن ان يتعدى ظاهر اليدين الى الجسم. قد تسببه علة في الكبد. منه الاسود والابيض. يفيد صاحبه الامتناع عن

السمك واللبن. ويجب ان يتغذى بلحم الصيد مشوياً ومقلياً وان يقوم بأعمال متعبة ورياضية ويعرض ظاهر يديه للشمس.

البهق الاسود:

دواؤه حسب الطب العربي بصل منعم يعجن بخل حاذق و(يمكن عجنه بعسل) ويتلطخ به في الشمس وهذا نافع أيضاً للبهق الابيض.

البهق الابيض:

يعالج بالفوّة: تدق وتعجن بالخل ويطلى بها البهق الابيض فتذهبه. او بعر الماعز اذا شوي وسحق ومزج بالكبريت الاصفر المسحوق وحك به البهق الابيض حكاً حثيثاً، أذهبه.

وينبغي ان لا ندع البهق يزمن اذ تصعب معالجته.

الخرّاج (كما للدمّل):

لفتحه يثبت عليه مرهم مصنوع من قلوب الصنوبر المدقوقة الممزوجة بالطحينة. يبقى المرهم على الخراج عدة ساعات. ويكرر الى ان ينفرج الخراج مما فيه. عندئذ يصار الى تلبيخه وتطهيره كما رأينا في كلمة «للامراض الجلدية». على كل فهذا المرهم مفيد ايضاً للورم والرضة والآلام العصبية.

او: توضع على الخراج اوراق من شجرة القشطة ولا تغير الا كل ثلاث ساعات.

او: بعض بزر الكتان المدقوق المطبوخ على النار مع الماء والمصنوع كلصقة. يمكن التكرار.

او: عدة اسنان ثوم مدقوقة وصفار بيضة وبعض الطحينة وملعقة

صغيرة من الملح الناعم تعاد اللصقة ـ اذا لم ينفتح الخراج ـ بعد اربع ساعات.

او: امزجي كميتين متساويتين من بزر الرشاد المدقوق والصابون المبشور وبعض العسل وأطلي الخراج.

القروح:

دقي ورقاً غضاً من حرشف السطوح وضعيه على التقرح خصوصاً اذا كان من النوع الذي يظهر في الساقين عند الطاعنين بالسن.

او: ذري عليه مسحوقاً من زهر البابونج.

او: تحرقين بعضاً من ورق القصب الاخضر وتدقينه وتقلينه بزيت الزيتون. وتدهنين بهذا المرهم مرتين في اليوم. اما تنظيف التقرح فلا يكون بالماء بل بالمردكوش والروم.

او: ادهني بمرهم كنبات الحقول: ملعقة كبيرة من العشبة الصيفية تغلى في كوب ماء الى ان يبقى الربع. فيصفى وتعصر الاوراق فيه. ويمزج هذا الماء بمائة وخمسة وعشرين غراماً من الشحم المسخن السائل. ثم يغلى هذا المزيج على نار خفيفة جداً. ويحرك ليمتزج كما ينبغي.

واذا كان التقرح عادياً ضعي عليه مراراً عصيراً من ورق الخروع الغض وتجنبي الماء.

او: دقي ورق الطرخشقون وزهره واجعليه لصقة، فهو مفيد ايضاً لسائر الامراض الجلدية.

او: لصقات مسخنة من ورق الملفوف او ورق القراص.

او: تلبيخات بماء قدره مثلاً ليتر غليت فيه قبضة قصعين او صعتر بري طويل. كما تحسن المباشرة بحمامات جزئية بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة ارقطيون ومثلها من شوك الجمل وكذلك من العليق وايضاً من القصعين.

او: شرائح من بصل يشوى تحت الرماد.

او: دهن الحبوب بثمر البلوط المحمص كالبن والمطحون والمغلي بزيت الزيتون. ذلك مع تجنب الماء.

او: دق الخبازة البرية الغضة ليلبخ بها.

او: التكميد بمستحلب الزوفاء اليابسة: ثلاثة غرامات لفنجان ماء.

او: التلبيخ بماء قدره مثلاً ليتر غلي فيه ثلاثون غراماً من القنطريون الصغير.

ولغسل القروح (كما للغرغرة) غلي طويل لخمسين غراماً من قشر الصفصاف المقطّع لليتر ماء. وهذا نافع للغرغرة عند التهاب اللوزتين والرئة.

واذا كانت القروح نتنة وفيها لحم ميت يجب تلبيخها بمزيج من البصل المنعم جداً وزيت الزيتون.

وعندما تكون القروح يابسة يطحن القطع وصل ـ المدادة ـ ويذرى عليها. وللقروح والاورام الخبيثة تلبيخ بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من كزبرة البئر اي شعر فينوس.

اما القروح التي طال امدها فيذرى عليها مرتين في اليوم مسحوق القنطريون الصغير، كما يستحسن في الوقت نفسه شرب من منقوع هذه النبتة: ملعقة صغيرة لفنجان ماء او خل. مدة النقع ثماني ساعات. تشرب ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث.

هنالك القروح الناتجة عن نوم طويل. يعالج هذا النوع بمزيج عصير من الجزر مع ثمانية أضعافه من مسحوق الفحم الخشبي ويترك أربعاً وعشرين ساعة ليتم تخمره ثم يذرى منه على التقرح مرتين في اليوم. وهذا مفيد ايضاً للتقرح النتن.

لازالة اثار القروح والجروح:

تقول العرب بأن قشر الرمان المسحوق والمخلوط بعسل اذا لطخت به حتى آثار الجدري اياماً متوالية، أذهبها. وللآثار التي في البدن كان العرب يستعملون دهن الخروع لازالتها.

ولنتذكر دائمًا المآكل والمشارب الواجب تجنبها او الاقبال عليها: هي مذكورة عند الكلام عن مرض الدمل وما قبله.

الجروح:

ادهني الجرح مرتين في اليوم بزيت البلسم يشف. ولصنع هذا الزيت تغمر الثمرة المحمرة الناضجة ـ طبعاً بعد انتزاع حباتها للاحتفاظ بها ـ بزيت الزيتون عدة ايام وتعصر فيه وتبقى، وتخض عند الاستعمال.

او: ذري عليه مسحوقاً من ثمر البلوط او من المدّادة المجففة.

او: أدهنيه بمنقوع حشيشة الجرح (الذهبية): تغمرين كمية منها بزيت الزيتون عدة ايام وتحفظينها.

او: ادلكي بمستحلب البابونج: ملعقة كبيرة من الزهر لليتر ماء لا تصل حرارته لدرجة الغليان ثم صفيه بعد خمس دقائق. هذا للتدليك. ولكن ارفعي كمية الزهر الى ثلاث ملاعق كبيرة عندما تكون لمغسل الجروح او القروح.

او: كمدي الجرح بمستحلب الزوفاء اليابسة: ثلاثة غرامات من العشبةلفنجان ماء.

او: تدقين كمية من عشبة قطع وصل (المدّادة) الغضة وتضعين منها على الجرح فينقطع نزفه ويندمل.

او: لبخي الجرح بماء قدره فنجان واحد غليت فيه ثلاث ملاعق

صغيرة من زهر الخطمي الوردي. كما يمكن شرب فنجانين منه في اليوم.

ويقول الطب الشعبي بدق ورق الطيون ووضعه على الجرح.

او: دهنه بعصير ورق الموز.

او: بمسحوق القشر من شجر الصنوبر الذي يلي الطبقة المتجهة للشمس يمزج المسحوق بزيت الزيتون ويدهن به الجرح. وهو مفيد ايضاً للبثور.

وللجروح والقروح معاً: دهنها بخل قدره نصف ليتر نقع فيه مدة عشرة ايام ثلاث اسنان ثوم مسحوقة.

وللجروح والقروح التي لا تختم: تلبيخ بماء قدره ليتر غلي فيه قبضة من القصعين او الصعتر البري الطويل.

ويقول الطب الشعبي في معالجة الجرح العميق المزمن الذي انتن وظهر منه العظم بالرش على هذا النوع مرة واحدة في اليوم مسحوقاً من قشر الصنوبر المسلوخ عن أسفل الشجرة. وهذا مفيد ايضاً للقروح التي طال أمدها.

وللجروح والقروح و(الحروق) علاج هو ورق الملفوف النظيف الغض الناعم يغطي به الجرح او الحرق او التقرح. ويمكن تليين هذا الورق بنقعه مدة ساعة بزيت الزيتون ليصير انعم.

أو: امسحي الجروح والقروح والحروق ـ مهما فغرت فاها والتهبت ـ بكفك الحريرية الزنبقية فتشفى حالاً..

لمساعدة الجرح كي يلتئم ولا يترك أثراً:

لصقات من ورق الملفوف المدقوق او الارقطيون او الخبازة البرية.

او: تلبيخ بمستحلب او مغلي من جذور القصوان وورقه وزهره:

ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء.

او: تلبيخ بمستحلب زهر الكينا: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

التسلخات:

كمديها بماء قدره ليتر غليت فيه مدة ربع ساعة اربع ملاعق كبيرة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر.

او: لبخي بمبشور الجزر الطازج او مدقوقه.

او: كمدي بماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة كبيرة من زهر البنفسج المثلث الالوان (خصوصاً الزهر الازرق) ومن الورق المجموع قبل ازهرار العشبة. ويترك المغلي بعد النار عشر دقائق ليختمر فيصبح جاهزاً للاستعمال.

والتسلخات التي تحدث للاطفال اغسليها او كمديها بمستحلب الصعتر البري: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

والجروح والتقشر ادهنيها بزيت الخروع بواسطة ريشة طائر.

جرح فيه صديد:

ثبّتي مسحوقاً من قشرة الصنوبر على هذا الجرح يخرج ما فيه ويساعده على الالتئام.

مرهم:

إنه مرهم للملتهب من الحبوب والجروح وكذلك الشحاذ: يمزج قدر فنجاني قهوة من برش القصب الأخضر وفنجان برش صابون مصنوع بزيت الزيتون وفنجان شمع عسلي وفنجان ونصف من زيت الزيتون.. تغلى العناصر هذه على نار خفيفة وتخلط جيداً لتصبح مرهماً

صالحاً لطلي ما ذكرنا من بثور وشحاذ وجروح ملتهبة.

الحروق:

على الذي يصاب يوماً بحرق أن يتجنب غسله بالماء أو الاوكسيجين أو السبيرتو. وإذا التصقت به شاشة لا يجوز رفعها إلّا بعد تطريتها بزيت الزيتون.

ثم ينبغي بأسرع ما يمكن حجب الهواء وما يحمله من أسيد وغيره عن الحرق بالعسل مثلاً لأنه مسكن للالم وحائل دون تكوّن فقاقيع مشوهة.

أو: بخلّ التفاح.
أو بعصير من حرشف السطوح.
أو بزيت الزيتون.

ذلك حسب عمق الجروح وسطحيتها أو قدمها وحداثة عهدها.

إذا كانت بسيطة من درجة أولى، تلبيخ بماء مثلج أو بثلج أو بورق ملفوف مدقوق.

وإذا كانت الحروق أوسع من درجة ثانية، توضع لصقات من لب الجزر الغض المدقوق مضافاً إليه زلال بيض وخفقهما، مع شرب مستحلب من عشبة البابونج كلها ومن زهر الخزام: نصف ملعقة صغيرة من كل لفنجان ماء. يشرب أربعة فناجين في اليوم.

ممنوع: الزبدة والدهن أو أي جسم فيه دهن.

وبعد المعالجة الطبية هنالك ما يسهل التئام الحروق: ضمادات من اللبلاب المتعرّش أو من زيت الكتان أو تلبيخ بماء قدره ليتر غليت في ثلاث ملاعق صغيرة من زهرة الخبازة البرية وورقها. وحمام لليدين والقدمين ـ ما عدا المكان المصاب ـ قوامه رأس ثوم مسحوق، نصف

ملعقة صغيرة من عشبة الاقطيون كلها ومثله من زهر الخزام وكذلك الورد الاحمر العطر وأيضاً من الصعتر البري القصير في ليتر ماء.

وإذا كان الحرق جديداً رشي عليه ـ لا حرق الله لك يا مليحة قلبا ـ ملحاً ناعمًا لمدة خمس دقائق ثم أزيلي الملح ورشي مكانه كربونات للمدة نفسها. ثم ارفعي هذا وادهني بزيت الزيتون. خلال هذه الهنيهة يكون أهل البيت قد حمصوا لك عدساً ونعموه ونخلوه. فرشّي منه فوق الزيت واتركيه يوماً كاملاً فيشفى.

أو: أطلي الحرق بزيت الزيتون ورشي عليه مسحوقاً ناعمًا من ورق العجرم.

أو: أمزجي كميتين متساويتين من اللبن والنشا واضيفي بعض زيت الزيتون واخفقيها جميعاً. وقبل الطلي بها ببضع دقائق أدهني بالمركيروكروم. أما طلي الحرق فمرتان في اليوم.

وإذا كان الحرق منتفخاً وتحته ماء قصي الانتفاخ وادهني بمركيروكروم واتركيه ينشف ثم ادهني بمزيج من خمسين غرام فازلين وخمسة من الغليسيرين وسبعة من المانيزيا المكلسة. ادهني مرتين في اليوم وكل مرة يسبقها دهن بالمركيروكروم.

هناك عدة وصفات أيضاً للحرق كأن تمزجي بياض بيض وبعضاً من زيت الخروع (أو زيت بزر الكتان) وكذلك من الزبدة... وقبل الدهن بهذا المرهم بخمس دقائق أدهني بالمركيروكروم.

أو: يغطى الجرح بورق الملفوف الناعم. ويمكن تليين الورق أكثر بنقعه مدة ساعة بزيت الزيتون.

وللحروق دق كمية من ورق الجرجير الغض (القرة) مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق التوت الأرضي (الفريز) وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج المطبوخ وهو ساخن.

دواء الاطفائية اللبنانية القديم:

ونختتم باب الحروق بدواء الاطفائية الناجح والذي يحضر سلفاً لهذه الغاية. ويصنع هذا الدواء على الوجه التالي: توضع كمية من الكلس المصنوع في حجر في وعاء تسكب عليه كمية من الماء وينتظر حتى يتم التفاعل. فيؤخذ ماء الكلس هذا عندما يصفو ويمزج بكمية مماثلة له من زيت الزيتون ويخفق المزيج. ثم تضاف كمية من المركيروكروم وتخفق مع ما قبلها... وتضبط المواد (يطرح الزائد أو يزاد الناقص) وبعد تحضير الدواء ـ وينبغي أن يكون حاضراً سلفاً كما قلنا ـ يطرّى الحرق بزيت الزيتون الجيد ثم تزال الطبقة المهترئة بخرقة باتيستا مهيأة أيضاً أو كلينكس ناعم ريثما يظهر اللحم الحي فيدهن ثانية بالزيت ويترك مكشوفاً مدة عشر دقائق ثم يسكب من الدواء على خرقة باتيستا تلصق على الحرق وتلف بضمادة غير مشدودة. يغيّر كل أربع وعشرين ساعة.

دوالي الساق (فاريس):

يساعد على ظهورها فرط الوقوف والامساك المزمن أو الحبل أو أجربة ضيقة... فتصعب عودة الدم إلى أعلى...

وتظهر دوالي الساق في الفخذين وخصوصاً في الساقين. كما تظهر في باب البدن أي الشرج وتسمى بواسير: واثرها على الساقين شعور بثقل وبتعقد أو مغص فيهما.

المعالجة في بدأة الامر ممكنة.. وكلما طال العهد صعبت. يفيدها تجنب كل رداء أو أجربة ضيقة خصوصاً أثناء الحبل أو في حال الامساك. ويجب الاقبال على السير في الهواء الطلق، وعلى الحمامات الباردة صباحاً. وعند الاستراحة أو النوم لتكن الساقان أعلى بعض الشيء من الجسم. وتفيدها يد خبيرة بالتدليك.

ومن طرق المعالجة لصقات من ورق الارقطيون الغض أو الملفوف.

أو: التلبيخ بماء قدره مثلاً فنجان غليت فيه بصلة مدقوقة.

ومفيد شرب مستحلب من زهرة الخزام: ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء.

أو: مستحلب من زهر الخبازة البرية: ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء.

أو: ماء قدره فنجان غلي فيه ملعقة صغيرة من ورق الجوز وقشر أغصانه.

أو: ماء قدره فنجان غلي فيه ملعقة صغيرة ونصف من كنبات الحقول.

أو: غلي ورق الدوالي: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

وتعالج أيضاً بتدليكها من اسفل إلى أعلى مرتين في اليوم بالخل ولا سيما خل التفاح.

أو: بتدليك لطيف دائماً من أسفل إلى أعلى بمستحلب فاتر من ورق البلوط: عشر ورقات غضة أو مجففة لليتر ماء. وهذا مفيد أيضاً للاكزما وللنزف، أما شرب فنجانين من هذا المستحلب في اليوم فمفيد لسلس البول. أو: يلبخ بماء قدره مثلاً لتر غليت فيه قبضتان من قشر أغصان البلوط، مدة الغلي ربع ساعة.

أو: مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من النعنع ومثله من القصعين وكذلك من الحبق لكاسة ماء كبيرة تشرب في اليوم. (ويمسد بذلك أيضاً).

أو: حمام لليدين (وهو ممنوع بتاتاً للقدمين) في ماء قدره ليتر غلي

به دقيقة واحدة قبضة من الزعزور البري ومثلها من الوزال وكذلك ورق من زهر الورد العطر.

وعلى المصابات اللواتي يشعرن بتعب مؤلم في أقدامهن أن يضعن غصناً من الخنشار الغض أو أكثر في حذائهن.

وإذا كانت دوالي الساق مقرحة توضع عليها ورقة ملفوف مدهونة بزيت زيتون. وتكرر هذه المعالجة.

أو: تدق ورقات غضة من لسان الحمل السناني (الصغير) ويمسد بها باستمرار من أسفل إلى أعلى.

مسمار الاصابع:

يفيده خفان واسعان... كما تفيده سن ثوم مسحوقة ومثبتة على المسمار بعد حماية جواره بلاصقات. وتثبت سنّ الثوم نفسها بلاصقة تغير كل يوم، مرة صباحاً وثانية مساء. ذلك لمدة نصف شهر.

أو: تدق ورقة غضة من حرشف السطوح وتوضع ـ بالطريقة المذكورة ـ على المسمار. مع التكرار.

أو: يدلك المسمار دلكاً شديداً بزيت الخروع مرتين يومياً.

أو: يضمد بشرائح بصل مساء ـ بالطريقة المذكورة ـ وتغير صباحاً.

التآليل:

قد تظهر التآليل منفردة وقد تكون مجموعة. على كل هي ذات عدوى. لكنها غير مؤلمة إلّا إذا كانت في كف القدم أو إذا تشققت. وتراها في ظاهر الاصابع واليد والوجه وفروة الرأس والعنق والرجلين والأعضاء التناسلية. ولا يجوز التلاعب بها كالحَرْق أو غيره. تنتقل إلى الآخرين باللمس أو في برك السباحة.

وتعالج بما يلي لتلطيفها أو ازالتها: بلصقات ملفوف.

أو: تطلس بعصير أو سائل من ورق التين أو عوده.

أو: بمدقوق حي العالم.

أو: بالبصل المدقوق المشبع بالخل.

أو: بطليها بالمادة البيضاء التي تسيل من عنق الطرخشقون* عند قطعه.

أو: بتثبيت سن ثوم مشروحة أو مدقوقة بعد حماية الجلد من حول التؤلول باللواصق. أو: يفرك عدة مرات في اليوم بقطعة بصل مملّحة.

أو: بغسلها مرتين كل يوم بماء ساخن قدره مثلاً ليتر وقد غليت فيه قبضة مدقوقة من قشر البلوط المسلوخ من أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر.

أو: بعصير من حرشف السطوح.

أو بتدليكها مراراً في الصباح والمساء بزيت الخروع تدليكاً يدخل معه الزيت إلى قلبها.

أو: بغلي قبضة من عشبة التؤلول في ثلاثة أرباع الليتر من الماء والتلبيخ مراراً في اليوم مع شرب ما يقدر بثلاثة فناجين قهوة من هذا الماء يومياً.

أو: نقطة من روح الخل على التؤلول بعد حماية ما حوله من الجلد باللاصقات.

عرق القدمين واليدين:

من أسبابه ـ إذا كان غزيراً ـ التهاب في الجيوب الانفية أو ضعف أو التهاب في الرئة او تضخم في الغدة الدرقية... فإذا زال السبب زال المسبب. أما العرق نفسه في القدمين أو اليدين فيمكن إزالته بطلي ما

بين الاصابع وما تحتها بعد التجفيف التام صباح مساء ولمدة أسبوع بصبغة من كنبات الحقول الصيفية. وهي مفيدة لكل عرق في الجسم وتصنع كما يلي: توضع كمية من العشبة في وعاء زجاجي وتغمر غمراً فقط بسبيرتو من عيار ٩٥ ويُسدّ الوعاء باحكام ويبقى في مكان دافىء مدة نصف شهر مع خضه يومياً ثم يصفى ويحفظ للاستعمال.

برودة القدمين:

توضع في الحذاء أغصان صعتر غض. وهذا مانع للزكام ومخفف لألم الاسنان.

تثلج أصابع القدمين:

ضعي على هذا التثلج في أصابع القدمين (أو اليدين) شرائح بصل تشوينه تحت الرماد أو على نار خفيفة دون أن يتغيرَّ لونه.

أو: توضع القدمان (أو اليدان) عشر دقائق كل يوم في ماء قدره مثلاً ليتر غلي فيه خمسة وعشرون غراماً من الكرفس لمدة ثلاثة أرباع الساعة.

أو: كمدي هذا التثلج ـ أي الاحتقان ـ بماء قدره مثلاً ليتر غليت فيه أربع ملاعق كبيرة من قشرة البلوط المسلوخ عن أغصان فتية عمرها بين ثلاث سنوات وعشر. ولتكن مدة الغلي ربع ساعة.

أو: إشوي تفاحة غير مقشورة واهرسيها واضيفي إليها قليلاً من زيت الكتان ولفي اصابعك بها طول الليل.

ولتثلج الأصابع وضعها في ماء غلي فيه القراص. ويكرر.

أو: حمام جزئي بماء غلي فيه قشر البلوط كما ذكرنا أعلاه، على أن يكون الماء قد برد. ثم يصار إلى فرك المكان بسبيرتو مكوفر فبزيت السمك.

التقرّن في القدمين:

هو تصلب في مكان منها وخصوصاً في جوانبهما. ذلك ناتج عن ضيق الحذاء مثلاً أو علو كعبه... اتدرين ان مثل هذا الحذاء يسبب لك الكثير من المصائب: في ساقيك وسلسلتك الفقارية ورحمك وحيضك عدا ما يرتسم على وجهك؟ تجنبي هذا الكعب العالي. والتقرن اريليه بتطرية القدمين بالماء الفاتر ثمّ حفي المكان المتصلب بحجره خفـان واربطي عليه بعد ذلك قطعاً خضرا من البندورة غير التام نضجها، وكرري. ويمكن إزالة التقرن بعصارة من ورق التين أو غصنه وبهذه المناسبة أخبرك عن طبيب يُقال انه تخصص لتقرن القدمين... وكانت له عيادة ذات بابين واحد للدخول والآخر للخروج. والذي يدخل يجب أن يريه ورقة تشير إلى أنه دفع الفحص وثمن الدواء الناجح. فيدخل المصاب بمسمار أو أي تقرن قائلاً: عييت يا دكتور وأكاد أجن. فيقول له الطبيب: سأعطيك أنجع دواء. فيعطيه الدواء ويخرج من الباب الثاني لكي يدخل غيره... أما دواؤه المدهش فهو: اشتر حذاء أوسع.

تقسٍّ الجلد:

أفضل من الحمص على أنواعه أن تقشر الثوم وتدقه وتزجه بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو وتثبته على التصلب الجلدي.

أو: فرك المكان بورق التين الغض.

أو: تثبيت حيّ العالم المدقوق.

الآلام الناتجة عن ضغط الحذاء:

مرهم البصل: كمية من عصيره تمزج بكمية من شحم الدجاج المذاب على النار.

تشقق القدمين والكاحلين:

من أسبابه ضغط الحذاء أو نقص في الفيتامينات من نوع «أ» أو عدم تنشيف القدمين أثناء العمل المنزلي أو قلة الاعتناء بأمر الغذاء والنوم. لذلك لا يجوز أن تهملي حتى قدميك... أغمسيهما في هذه الحالة بماء حار أضيف إليه قليل من ماء جافيل. وعلى العقب حيث التشقق ضعي مزيجاً مؤلفاً من كميتين متساويتين من الغليسيرين وعصير الليمون الحامض وحافظي عليه بلفه حتى الصباح. وكرري تشفي. وهذا مفيد أيضاً لتشقق الكاحلين.

كما يمكن تلبيخ التشقق بمغلي الحلبة.

العناية بالقدمين:

الماء الفاتر في المساء يزيل عنهما التعب. ويمكن تدليكهما بماء كولونيا تدليكاً ناعماً فهو يقوي الجلد وينقذه من كثرة العرق. ولتكن العطور قليلة في هذا الماء والا سببت كثرتها ألماً في الرأس.

شعر الساقين:

إذا كان زائداً في الساقين أو اليدين لا تقصيه أو تحلقيه بل اغسلي ساقيك مثلاً بالماء والصابون وكرري إلى أن يصبح الشعر جداً طريء. عندئذ أزيليه مع الصابون بحجر اسفنجر وبكل لصف ومثابرة أو بالعجينة السكرية بعد غسله، أو بماء الاوكسيجين مع بضع من نقط امونياك ثم غسل هذا المزيج بعد عشر دقائق عن الساقين فيشقر الشعر ولا يبقى مرآه نابياً. كما هنالك طريقة الإشعة... وثمة من يحب الشعر الدال على عزم جنسي.

العناية بالساقين:

عدا ما وصف للاهاب من غلي اعشاب أو استحلاب هنالك

وسائل مفيدة أيضاً: منها فرك الساقين بكيس حمّام لإزالة ما مات من الخلاقا الجلدية ودلكهما بمنشفة خشنة ثم بكريم مغذ وبل رفق. أو دلك الساق من أسفل إلى أعلى بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو المزيل للبقع سمراً وصفراً وللتقشر والشقوق. وإليك أيضاً بالماء البارد يحظى بغمر ساقيك شعداً حتى حدود الكثبان بل أعلى.

الردف:

وقد شبهه الشعراء القدامى بالدعص والروض والموج الرجراج، وقال أحدهم مشفقا على الخصر: «يكاد من ثقل الأرداف ينبتر». فهنالك من يعرف قيمة الخيرات ويحب الردف الذي شبهه الشعراء بالكثيب أو بالروض الخصيب. ولكن ان تشائي عن خصرك تخفيفا اليك بما يذيب الشحم كخل التفاح او التدليك بآلة كالشوبك الذي يرقق به العجين او استقدمي من اوروبا عصير الشجرة المسماة بتولا ألبا، فهو مدهش لفرك النواقىء الشحمية جمعاء.

الجلد الكثير الشحم:

يشرب صاحبه ـ اليوم مثلا ـ مستحلب الينسون: معلقة صغيرة من الحب لفنجان ماء. وفي اليوم التالي يشرب ـ وهكذا دواليك ـ مستحلبا قوامه نصف ملعقة صغيرة من زهر النارنج ومثله من الزيزفون الفرنجي وكذلك من اكليل الجبل في نصف ليتر من الماء.

ارتخاء الرجلين:

لتزيلي رقصتهما الناتجة عن ارتخائهما اغلي قبضة من شوفان وشعير في نصف ليتر من الماء ثم صفي هذا الماء وافركي به رجليك، وهو حار، من اسفل الى اعلى. ولا تغادري حجرتك الا بعد وقت.

الورم:

يعالج بتثبيت ورق الخروع الغض عليه.

او: بمزيج من النخالة والخل كلصقة على التورم.

الالم:

يدهن مكانه بمرهم قوامه ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون تسخنان على نار خفيفة مع ملعقتين كبيرتين من صمغ السرو ومثلهما من شمع العسل مضافا الى ذلك ملعقة صغيرة من صبغة اكليل الجبل. وتصنع هذه الصبغة بنقع قبضة من العشبة المزهرة في ربع ليتر من السبيرتو المخفف.

او: اسحقي الثوم واجعليه لصقة موقتة لمحل الالم. وهذا مفيد ايضا للآلام العصبية.

الرضة:

اذا اصيب الولد برضة يجب الاسراع لتطبيق منديل من ورق فيه قطعة ثلج على المكان المصاب لكي يذهب الالم والانتفاخ. ثم يجاء بخزام ـ ورقا وزهرا ـ ويلبخ بماء من مستحلبه الساخن: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: التلبيخ بورق النعنع الغض المسحوق.

او: بورق البقدونس.

او: التلبيخ بماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة صغيرة ونصف من كنبات الحقول.

او: بعصير عنب احمر غليت فيه اوراق من اكليل الجبل.

او: بلبخ من البطاطا المغلية مع عشبة كاملة من الخبازة البرية.

او: التلبيخ بمسحوق غض من الصعتر البري القصير او بمستحلب منه: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: التلبيخ بمنقوع الزوباع ورقا وزهرا في سبيرتو عيار ٩٠: قبضة لنصف ليتر. مدة النقع اربع وعشرون ساعة. وهذا يكون محضراً سلفا.

او: لصقة من حي العالم المدقوق.

الرضة والالم:

يسخن الخس ويدهن بزيت الزيتون ويجعل لصقة.

او: تدق نبتة حي العالم وتثبت على المكان المصاب.

لازالة الماء والورم من الركبة:

هنالك ترتيب يجب اتباعه:

المرة الاولى:

تغسلين الركبة بماء ساخن مع الصابون دون فركه ثم تذوبين بعض النشا بماء بارد وتضعينه بمنديل شحم وتلفين به الركبة مدة اربع وعشرين ساعة.

في المرة الثانية:

ترفعين المنديل وتغسلين الركبة بماء ساخن مع الصابون وتدهنينها باليود كل ثلاث ساعات دون ربط.

في المرة الثالثة:

تغسلين الركبة بماء ساخن وصابون دون فرك ثم تلفينها بورق

خروع غض، وكل ثلاث ساعات تغيرين الورق.

وهكذا دواليك حسب الترتيب المذكور ولمدة نصف شهر. وتشربين على الريق صباح كل يوم ملعقة زيت زيتون مع عصير من ليمونة حامضة. هكذا يعالج الاب متى ماء الركبة وورمها. كما يعالجهما على النحو التالي: تركيب علاج مؤلف من مائة غرام سبيرتو وخمس غرامات منتول وعشر غرامات كافور. تمزج هذه المواد جيدا وتدهن الركبة بالقطنة. وان لم يفِ هذا بالمطلوب يستعمل العلاج الثاني حالاً: خمس بيضات تخفق جيدا يضاف اليها ثلاثمائة وخمسون غراماً من التربنتين النباتي ويعاد الخفق، ثم يضاف اربعون غارما من روح الخل ويخفق الدواء ثم اربعمائة وستون غراماً من الماء ويخفق الجميع ويحفظ لتفرك الركبة باليد. وهذان العلاجان المتعاقبان مفيدان ايضا للروماتيزم مهما يكن نوعه، وعرق النَسا وتيبس الرقبة والرضة.

الفصل الرابع

محاربة الأمراض بالأعشاب

معالجة بعض الأمراض الرئوية
بالأعشاب الطبيعية

ضيق التنفس

يفيده أكل العسل ومضغ شمعه .

أو : اغلي قبضة من النعنع في قدر كوب من عصير العنب وارشفي عدة جرعات في اليوم فتنفتح المجاري الهوائي وينتعش القلب .

أو : توضع على الصدر لصقة ملفوف مهروم ومسخن .

أو : الشرب من مغلي الخبازة البرية : ملعقة كبيرة لفنجان ماء يشرب حتى ثلاثة في اليوم .

بتنظيم المسالك الهوائية :

شرب مستحلب من نبتة البنفسج العطر كلها : نصف قبضة لليتر ماء . يؤخذ في اليوم حتى ثلاثة فناجين .

ويستحسن أيضاً إجراء حمامات لليدين والقدمين من جذور البنفسج العطر وورقه وزهره أي العشبة غلها : نصف قبضة يغلى في ليتر ماء . ولتسهيل التنفس يشرب مستحلب من الصعتر البري الطويل :

ملعقة صغيرة لفنجان ماء ، يشرب حتى أربعة فناجين . وهـو مفيد أيضـاً لحصـاة البول وادراره ومغص المعـدة والعصبي والمفاصـل والأضـطراب في موعد الطمث وضد الاسهال حتى المزمن وقتل اعتى الطفيليات .

ولتطهير المسالك الهـوائية يشـرب مستحل بماء زهـر الخزام : ملعقـة صغيرة لفنجان ماء . وهذا مسكن أيضاً للألم .

ثم أن ماءً غلي فيـه « العطر » يفيـد ضيق الصدر والتنفس والمسـالك الهوائية والنشاف في شرايـين الصدر والقلب . يمكن شـرب ثلاثـة فناجـين في اليوم (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) .

الرشح

يفيـد صاحبـه مستحلب قـوامـه ملعقـة صغيـرة من الصعـتر البـري القصـير ومثلها من الـزوباع في ليـتر مـاء . يؤخـذ حتى اربعـة فنـاجـين في اليوم . وهو يفيد من الزكام أيضاً .

ويقـال : درهم وقايـة خير من قنـطار علاج . فمـاذا يمنع من أخـذ المستحلب المذكور منذ أول الشتاء ؟

ويفيد الرشـح استنشاق من عصـير المردكـوش واخراجـه من الفم . وهو للشقيقة أيضاً .

أو : تنشق البخار المتصاعد من مردكـوش يغلي . وهـذا مفيد أيضـاً للربـو والنـزلات الشعبيـة والبـرودة وتـطهـير المسـالـك الهـوائيـة حتى من سمومها .

أو : مستحلب الخبـازة البريـة : سبع مـلاعق صغيرة من الـزهـر أو عشر من الورق أو خمس عشرة ملعقة صغيرة من الجـذور المنظفة بفرشـاة والمقطعة أو عشر ملاعق صغيرة من هذا الخليط زهراً وورقـاً وجذوراً لليـتر

مـاء . يشرب في اليـوم حتى أربعة فنـاجين . وهـو مفيد كـذلـك لتهـدئـة السعال والنزلة الشعبية .

أو : مستحلب من زهـر البنفسج العـطر : نصف قبضة لليـتر ماء . يؤخذ حتى أربعة فناجين يومياً . وهو مفيد أيضـاً للأرق والأنجـين والنزلـة الشعبية وسائر الالتهابات الداخلية .

ويستحسن أثنـاء مـدة الشـرب من هـذا المستحلب أخـذ حمـامــات لليـدين والقدمـين : نصف قبضة من الجـذور مع ورقتـين وخمس زهـرات للغلي في ليتر ماء .

ولـرشـح العلف مستحلب عشـرين غـرامــاً من الثـوم ومثلهــا من البصل ونصف ملعقة صغيرة من البنفسج لليتر ماء .

السعال :

سعال الصغار :

« جاء في الأساطير القديمة :

« حملت إحدى عذارى الأنس ـ زويا ـ من إله الأهـر ـ ناهـو ـ فرزقت طفلاً أطلقت عليه اسم زيرار . وكان الصغير فتنة جمـال . ولشد مـا كانت هلياس تحب هذا الـطفل . ذات يـوم أصابـه سعال شغـل قلب أمه وقلب الآلهة الطبيبة معاً . فـاشتارت هليـاس عسلاً من شقـوق الصخور الجـائمة في الأعالي من مغارة البـلانة وتـداركت الطفـل بهذا العسـل الذي طبخت فيه بصلاً مفروماً . فكان يأكل منه ويتماثل إلى الشفاء » .

ونحن اليوم إن لم نجد عسل نحل غير مشوب نـطبخ البصـل بسكر النبات ؛ كما نداوي السعال بطرق استمددناها من عهد هلياس . نـداوي سعال الأطفال بمقـدار ملعقة صغيـرة من زهر الأكيـدنيا مغليـاً بقدر كـوب من الماء . فيحلىّ بـالعسل أو سكـر النبات . ويؤخـذ منه في اليـوم كوبـان

واحد مساء والآخر صباحاً على الريق .

أو : يغلى رأسان من الثوم ضمن شاشة تدلى في ماء قدره نصف كوب ثم تعصر في الماء نفسه ويصفى هذا الماء ويؤخذ منه صباحاً على الريق مرة واحدة في اليوم .

أو : يشرب عصير الجزر مطبوخاً مع سكر النبات .

أو : تغلى قبضة من ورق الملفوف بليتر ماء . يشرب قدر المستطاع .

سعال الكبار :

ما ذكرناه للصغار يصح للكبار لكن تتغير المقادير . ويداوي الكبار بمغلي من جذور القراص المقتلعة قبل موعد الزهر : ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة لفنجاني ماء يغليان عشر دقائق ويؤخذان على دفعات .

أو : بعصير الفجل الأسود ممزوجاً بسكر النبات الناعم . أي ثقب الفجلات بشكل مخروطي وملء الثقوب سكر نبات ناعماً ووضعها على أكواب تتلقى السائل . يشرب مائة وخمسة وعشرون غراماً في اليوم بجرعات .

أو : مستحلب الخبازة البرية : أربع ملاعق صغيرة من الزهر أو عشر من الورق أو خمس عشرة من الجذور المقطعة المنظفة بفرشات أو عشر من الخليط أي العشبة كلها (مع الزهر والجذور) لليتر ماء . يشرب أربعة فناجين . وهذا مفيد للرشح والنزلات الشعبية .

أو : لوقف السعال وتسهيل النوم يشرب مستحلب الشقيق أي ورق زهره : ست ورقات لفنجان ماء يشرب مساء عند اللجوء للفراش .

أو : مستحلب قوامة نصف قبضة من الصعتر القصير ومثله من الزوباع وكذلك من القصعين وقبضة من زهر الخبازة البرية في ليتر ماء يؤخذ حتى أربعة فناجين في اليوم .

أو : مستحلب ملعقة صغيرة من حب الشمار وورقه المقطع لفنجان ماء . يحلى بالعسل ويؤخذ ثلاثة فناجين في اليوم . لكنه قد يضر بالحامل .

أو : الغرغرة بمغلي القلوب من زهر الشقيق الحاملة للبذور : ثمانية قلوب لليتر ماء . وهو مفيد للأنجين أيضاً .

أو : الغرغرة بمغلي قوامه قدر جوزة من جذور الخطمي المستأصلة قبل نمو الأوراق والمنظفة دون ماء ـ بفرشاة مثلاً ـ وملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة من زهر القصعين وكذلك من ورق زهر الشقيق في ربع ليتر ماء . وهذا مفيد للأنجين والنزلة الشعبية .

أو : غلي قبضة صغيرة من جذور الخطمي الوردي المقطعة المحتفظة بقشرها لليتر ماء . يشرب فنجانان في اليوم . وهذا مفيد أيضاً للالتهابات الداخلية في الحنجرة والرئتين والامعاء (مغص أو إسهال أو امساك) وقرصة المعدة وتهيج الكليتين وسائر الجهاز البولي .

وللسعال استحلاب ملعقة كبيرة من ورق اللوز لفنجان ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق يشرب ثلاثة فناجين في اليوم .

ويمكن شرب فنجان من مغلي الخشب الذي يغلف قلب ثمرة اللوز بنسبة قبضتين ليتر ماء مدة عشرين دقيقة .

وإذا كان السعال ناتجاً عن إلتهاب يشرب فنجان واحد من مستحلب الآس : قبضتان من ورقه لليتر ماء يبقى مغطى بعد النار مدة ربع ساعة ، وهذا مفيد للنزلة الشعبية ولأمراض الرئتين .

أو : إذا كان السعال ناشفاً يعالج بتنشق البخار المتصاعد من قصعين يغلي . ويستحسن في الوقت نفسه شرب مستحلبه : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب منقسماً إلى دفعتين .

أو : مستحلب الزوفاء ثلاثة غرامات لفنجان ماء . يشرب اثنان إذا كان المريض غير دموي المزاج .

السعال الديكي :

وذات يوم ادركت الشهقة الطفل الجميل زيرار فخافت زويا أمه واستنجدت بهلياس . فجاءت الآلهة الطبية وفي يدها غصنان واحد من الصعتر البري الطويل وآخر من الصعتر القصير . فأشارت بغلي الماء . عندئذٍ رفعت الوعاء عن النار وهو يغلي واسقطت فيه وريقات النوعين من الصعتر البري طويلة وقصيرة . اي استحلبت من نوعي الصعتر معاً قدر ملعقة صغيرة بل أقل لمقدار فنجان ماء . وحلته بالعسل وسقت الطفل حوالي فنجانين في اليوم على دفعات .

أو : كانت الآلهة تجيء بأزهار البنفسج العطر فتجعل منها مستحلباً محلى بالعسل : قدر ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك مغطى بضع ساعات ليتخمر . فيصفى ويحلى كما قلنا ويعطى الولد منه فنجاناً ونصف الفنجان في اليوم بجرعات متعددة كل جرعة ملعقة صغيرة . وهذا العلاج نافع أيضاً للحصبة لأنه يعجل في ظهور طفحها .

أو : يؤخذ لوح صبّار كامل وينزع شوكه ويشطر ما بين وجهيه فيصبح كلوحين ثم يوضع بينهما سكر نبات ناعم ويركز تحته كوب لاستقبال السائل . يعطي الولد ملعقة كبيرة مساء قبل النوم .

أو : مستحلب نصف ملعقة صغيرة من زهر الشقيق (أي ورق زهره) ومثله من زهر الخزام لكوب ماء . يمكن شرب ثلاث كاسات في

اليوم .

أو : مستحلب نصف ملعقة صغيرة من زهر الخزام ومثله من المردكوش وكذلك من الصعتر البري القصير وأيضاً من رعي الحمام لكاسة ماء يشرب ثلاث كاسات يومياً .

أو : تسخن شرائح بصل تسخيناً خفيفاً لا يتغير معه لونها ثم يلبخ الصدر بها .

أو : يسقى الطفل كل ساعتين ملعقة متوسطة من شراب قومه شرائح بصل طبخت بسكر نبات .

أو : مستحلباً من حب الشمار المسحوق : ربع ملعقة صغيرة لفنجان ماء أو حليب وتركه مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويسقى الطفل فنجاناً ونصف الفنجان خلال النهار .

أو : تغلي قبضة من المدادة ـ قطع وصل ـ في بعض الماء ويعطي الولد قدحين في اليوم .

أو : يتنشّق من دخان السذاب الذي يحرق .

أو : يشرب من ماء غلي فيه الزوباع .

أو : استنشاق الدخان المتصاعد من ورق الصنوبر المحروق .

معالجة الأمراض المعوية
بالأعشاب الطبيعية

المعدة

يفيدها مراقبة الهضم وتكافؤ مواد الأكل وكذلك النوم والتنزه في احضان الطبيعة حيث الهواء دواء . ويضر بها التدخين والأكثار من اللذات الجنسية ومن الأكل .

وإذا أصيبت مهضومةً بضعفٍ في الهضم فلتتذكر مستحلب أكليل الجبل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب على دفعتين في اليوم . أو : أكل بصلة متوسطة الحجم ، ناضجة .

أو : مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من اليانسون ومثله من الحبق وكذلك من النعنع وأيضاً من الصعتر الطويل لكوب ماء كل مساء .

وإذا تعسّر الهضم يشرب عصير الحامض مع بعض الماء وكربونات الصودا . ففي عصيره فيتامين « ث » و« أ » و« ب » و« ب ٢ » ، لكن عصير الحامض ممنوع على المصابين بداء المفاصل واليرقان والروماتيزم على الشاكين من كليتهم . . .

أو : ملعقة صغيرة من حب اليانسون لفنجان ماء تغلي فيه نصف دقيقة . يؤخذ فنجانان في اليوم . وهو مفيد أيضاً للربو والسعال والنزلات الشعبية ولتيسير الدورة الدموية .

أو : مستحلب ورق البقدونس : قبضة من الورق الغضّ لليتر ماء . يشرب فنجانان يومياً قبل الأكل . وهو أيضاً مدر للبول .

أو : غلي قبضة من جذور البقدونس في ليتر من الماء . يشرب فنجانان في اليوم .

ضعف المعدة :

يعالج بأكليل الجبل مستحلباً : ملعقة متوسطة لفنجان اء يشرب وحده مقسوماً إلى دفعتين .

أو : مستحلب الصعتر البري الطويل بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يحلى بالعسل أو سكر النبات . يمكن شرب اثنين في اليوم .

لتقوية زغبرة المعدة :

يغلى قدر ملعقة كبيرة من ورق السماق في ربع ليتر ماء يشرب على مدار اليوم بجرعات ويداوم . وهذا حسب الوصفة الشعبية .

حموضة المعدة :

تنتج عن نقص في حامض الكلوريدريك أو زيادة اللبن في المعدة . ويمكن إزالتها بأكل ثلاث من ثمر البلوط أو بعض العدس النيء أو بعض الكربونات . . أما معالجتها فبمنقوع القنطريون : قبضة لليتر ماء أو السبيرتو تنقع فيه ثماني ساعات ثم يصفى ويؤخذ قبل كل من وجبات الطعام الثلاث ملعقة كبيرة ولمدة عشرة أيام (تختارها المرأة بين

ميعادين) .

أو : مستحلب مؤلف من البابونج والنعنع : ملعقة صغيرة من كل لفنجان ماء .

أو : مستحلب ثلاث ملاعق صغيرة من حب اليانسون مع نصف ملعقة صغيرة من الخزام ومثله من النعنع في ليتر ماء . يمكن شرب فناجين ثلاثة في اليوم .

أو : شرب عصير الليمون الحامض مع العسل .

أو : عصير الليمون الحامض مع الماء : لليترين من هذا عصير ليمونة واحدة .

أو : يشرب قدح أو اثنان في اليوم من ماء غلي فيه ورق الآس ، مع قليل من الكربونات ، درءاً للامساك . يوضع الكربونات بعد الغلي أي قبيل الشرب .

فساد المعدة :

يعالج بالجزر ، مبشوراً أو عصيراً . إنه فعال جداً لمكافحة كل فساد .

أو : بعصير « السلّيق » أي لسان الحمل المتوسط بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة في اليوم شرباً . وهذا العلاج الأخير صالح للطفل عندما يكون خروجه أزرق .

لتنشيط المعدة والجهاز الهضمي :

العلاج صبغة من قشر النارنج : مائة غرام من القشر (أي قشرة الثمرة) تنقع في نصف ليتر من السبيرتو المخفف مدة أسبوع . يصفى ثم

يؤخذ ملعقة صغيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث .

أو : خلط مائة غرام من قشر النارنج ومثلها من قشر الليمون الحامض لتنقعا في ليتر محلول السبيرتو مدة أسبوع ثم يصار الى التصفية والتحلية بنصف كيلوغرام من سكر النبات . تؤخذ ملعقة كبيرة كل يومين قبل الأكل .

اضطرابات في المعدة وفي الهضم :

ينفع مسح البطن بمزيج قوامه سنّان من الثوم مسحوقتان في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون . وهذا مفيد أيضاً لقتل الطفيليات .

لالام المعدة (والأمعاء) :

مستحلب البابونج : خمس زهرات مجففة لفنجان ماء . يؤخذ وحده قبل الغداء . كما يستحسن في اليوم التالي إجراء حمام للبطن بغلي قبضة من هذا الزهر المجفف لليتر ماء .

ولآلام المعدة والأمعاء غلي ثلاثين غراماً من الهندباء البرية في ليتر ماء ، لشرب ثلاثة فناجين يومياً .

ألم المعدة وتقبضها الموجع :

تؤكل سنان من الثوم ـ أو يشرب فنجان قبل كل وجبة من الطعام من مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام ونصف ملعقة صغيرة من اليانسون ومثله من المردكوش وملعقة ونصف من القصعين في ليتر ماء .

لتهدئة الالتهابات في المسالك الهضمية :

مغلي الخبازة البرية : سبع ملاعق صغيرة من الزهر أو عشر من

الــورق أو خمس عشـرة من الجـــذور (والجـذور أفعـــل) أو عشر مـلاعق صغيرة من هذا الخليط لليـتر ماء . يمكن شـرب فناجين أربعة في اليـوم . وهنـاك وصفـة شعبيـة أيضـاً لمعـالجـة الالتهـاب والحـرارة في المعـــدة وهي الشرب منعصير حيّ العالم : ملعقة كبيرة كل أربع ساعات .

ألم قديم في المعدة :

مغـلي من الصعتر البـري أو القصير : ملعقـة صغيرة في قـدر كـأس من خـل يغليان ثم يصـار الى التصفية ويشـرب مقدار نصف فنجـان عـلى الريق يومياً .

مغص في المعدة :

مستحلب حب اليـانسون : ملعقـة صغيرة لفنجـان ماء . إنـه مقـوٍّ للجهاز الهضمي ومفيد للكبار والصغار .

أو : لبخـة خردليـة في أعـلى البـطن عـلى المعـدة : مـزج كميـة من الخردل المسحوق مـع قليل من المـاء الفاتـر حتى التعجن . فترقق العجينـة وتوضع على المعدة مدة نصف ساعة إذا أمكن احتمالها .

أو : مستحلب البـابونـج . ملعقة صغيـرة من الـزهـر لفنجـان مـاء يترك مغطى بعـد النار خمس دقـائق ويشرب سـاخناً . يمكـن شـرب اثنين في اليوم .

ألم عصبي في المعدة :

يقـول الأب متى : قـد يكــون السبب غـازات أو شــراب مثلج أو العصبي نفسـه . فالعـلاج مزج بيضـة نيئة مـع نصف ملعقـة صغيـرة من الملح النـاعم وبعض الحنـطة . فيخفق المــزيـج الى أن يصبــح كـاللبن . فيـوضع عـلى قطعـة قماش تلصق عـلى فم المعدة من المسـاء حتى الصبـاح

بعـد غسل المكـان بالماء الساخن والصـابون وتنشيفـه وحلق الشعـر . وفي الصباح تزال اللصقة وينظف مكـانها وترتـدي الثياب . وفي المسـاء توضـع لصقة جديـدة بعد التنـظيف . وذلك لعـدة ليال فيـزول الألم . وإذا أحس الشخص بتمخض يضـع مغليـاً من عشر ورقـات آس في ربـع ليـتر مـاء يشرب منه بعد الأكل .

وإذا كـانت في المعدة قـرحـة يضيف المريض الى العـلاج الأول أي البيضة والملح والحنطة شـرباً من مغـلي الكمون : ملعقـة صغيرة من الحب لكـوب ماء يحـلى ويؤخـذ قبـل النـوم . . . مـع الامتنـاع ـ طبعـاً ـ عن ال مقليات والمشويات والقهوة والتدخين .

الغثيان : ؟

يفيده شرب عصـير من حرشف السطوح أو مستحلب عشر ورقات من هذه النبتة لفنجان ماء : يشرب ملعقة صغيرة كل ساعة .

غثيان وقيء :

مستحلب من حبات الشمار المسحوقة : ملعقـة صغيرة لفنجـان ماء يتـرك مغـطى عشر دقـائق . يمكن شـرب اثنـين في اليـوم لغـير الحـائض والحامل .

أو : إذا كـان القيء مدمـاً يفيده مغـلي قشر من أغصان البلوط التي عمـرها بـين ثلاث سنـوات وعشر : ملعقـة صغيـرة لفنجـان مـاء يشـرب سـاخناً . وللقي : استحـلاب ثلاثـين غزامـاً من عشبـة الملينسـا في ليـتر ماء . يشرب منه ثلاثة فناجين يومياً :

لأزمة القيء والاستفراغ وآلام المعدة والهضم :

مستحلب خمس مـلاعق صغيرة من النعنـع ورقاً وزهـراً لليتر مـاء

يشرب فنجانان في اليوم :

وضد الاستفراغ :

تشرب رشفات صغيرة من الماء البارد أو تمص قطعة ثلج على مهل . فهذا مزيل غالباً الاستفراغ :

لافراغ ما في الجوف وللتسهيل والتليين :

مغلي من جذور البنفسج العطر : نصف قبضة من الجذور المقطعة لليتر ماء يغلي ربع ساعة . يؤخذ فنجان واحد في اليوم :

فائدة :

قبل الانتقال الى قرحة المعدة نلفت النظر الى ما قالته الآلهة هلياس لأختها قبيزة آلهة النظر البعيد قبل أن تفانت هذه الجميلة الثائرة في حبها لمن سيصيرون أناساً ولعذارى الغابات والغدران وتحولت إلى هضبة أبدية الأخضرار مطلة من فُويق الهيكل ـ هيكل الشمس ـ على الشاطىء الذي سُجن فيه بحر تاتيس . قالت الآلهة الطيبة لأختها قبيزة لكي تسمع سيردادا آلهة الجشع التي في معدتها ألف ألم : المعدة بيت الداء ويمكن أن تتحول إلى بيت للعافية .

ونحن المؤمنين بقول هلياس نتساءل كيف تجعل من المعدة بيتاً للعافية ؟ ذلك سهل إذا أتبعنا ما يلي :

التلطيف قدر المستطاع من وطأة التفكير أو العمل يدوياً وفكرياً وحدّة النقاش والانفعال أثناء الأكل أو قبله مباشرة أو بعده . كما يجب تجنيب المعدة الاكثار من المهيجات والمخللات والحوامض والقهوة والتدخين . خسارة النهم أكبر من ربحه لو تبصّر .

ثم لا يجوز أن تخلو مائدتنا من بعض الحبق والقصعين والطرخون والطرخشقون . وليكن في متناول اليد أخذ فناجين في اليوم من مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثلها من زهر البابونج وملعقتان صغيرتان من ورق الحبق ورؤوس أغصانه المزهرة في ليتر ماء . وفي حالة من غازات ومن ريح هنالك الشمار نيئاً أو مع الطبخ ، واليانسون أو غيرهما مما سيذكر في حينه . ولا ننسين بعد الأكل ، خصوصاً إذا كان دسماً ، مستحلب البقدونس .

وأخيراً إليك يا حسناء بالاعتدال حتى في ما تحبين وإلا . . ردّ الله عنك مثلاً قرحة المعدة وعن جيب زوجك الالتهاب :

قرحة المعدة :

أمور كثيرة في مطاوي الماضي البعيد لم نعرفها بعد . وجهلنا بها ذو تأثير سلبي على فهمنا للحاضر والمستقبل . لذلك فأعظم أستاذ هو الذي يقضي حياته كلها تلميذاً مجتهداً في شتى فروع المعرفة . وما أغرب أسرارها وأبدعها ! وشد ما كانت دهشتي عندما علمت كيف خطفت آلهة الصيد سيرارا ـ ومعها عشر من عذارى الغاب ـ إله الشعر المتغني بجمال الآلهة لادا أخت هلياس وأوثقته بغدائر شعرهن ولم يحللن وثاقه إلا في كهف سيرارا البعيد . وكانت آلهة الصيد هذه تحاول إغراءه برقصاتها المذهلة التي تنيخ أشرس وحوش الغاب وبما في جسدها من نضج وجاذبيات . لكنه كان يتمنع شارد القلب والعينين الى الأرض التي يمر عليها خيال حبيبته لادا . فسلمته سيرارا الى العذارى لعله يشتاق اليها أذا ابتعد ، خصوصاً وقد أوصتهن بزجره بعض الشيء . فما كان منهن إلا أن فتنّ بجماله وبما في أحاديثه من عذوبات لا يعرفها إلا العذارى وحدهن . وكانت لادا قد جن جنونها مفتشة في التلال والشاطىء سائلة الصباح والمساء عنه فلا الصباح أنبأها ولا المساء . وظلت تفتش وتسأل

حتى عرفت من النسمات والتلال أين مهبّ عبيره . فتنكرت متشحة زيّ آلهة الليل السوداء التي لا قلب لها وقامت بزيارة لسيرارا الحائرة . فآنست هذه واطمأنت لها وأخبرتها قصتها مع أسيرها . فقالت : سلميني إياه ولسوف ترين كيف ينصاع لك . ففعلت سيرارا سائلة إياها ألا تقسو عليه ، وذات غروب توارت به لادا إلى مهد انتثلياس التي أحبت لدرجة تحولت معها لأرض أين منها الفراديس ، فوقعت سيرارا في حزن مضنٍ وحرقة تتآكل أحشاءها وأصيبت معدتها بتقرح شديد العسير . فجيء بها من كهفها البعيد إلى الآلهة الطبيبة هلياس . وما أشد ما كانت دهشتها عندما علمت أين هي ورأت جمال الطبيبة ولادا وقد عرفتها من نبرات صوتها وأدركت دهاءها . وكانت هلياس تستعمل كل مهارتها لتشفي سيرارا . وساعدها على هذا الشفاء حضور نال ومؤانسته إياها لأنها ذات يوم أحبته .

استعملت هلياس في معالجة هذه القرحة عدة وسائل منها : استحلاب زهر لعشبة نسميها اليوم البابونج ونستعملها كما يلي : ملعقة صغيرة من هذا الزهر لفنجان ماء يغطى إلى أن يبرد . ثم يصفى ويشرب وحده في اليوم بارداً وعلى دفعات . عدا منعنا المريض عن التدخين والمقليات والسمك والشاي والقهوة . لكن عهد هلياس المشرق وراء الدهور لم يكن فيه مجال لمثل هذه النواهي .

وعالجت هلياس سيرارا أيضاً ما نسميه حرشف السطوح : عصارة أوراقه الغضة . أو : مستحلبها : عشر من ورقاته الغضبة لفنجان ماء يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعة . أما العصير فيعطى منه كل ثلاث ساعات ملعقة صغيرة .

ونعالج قرحة المعدة كذلك بمستحلب من وريقات الصعتر البري الطويل بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء . يشرب حتى اثنين في اليوم

بجرعات .

أو : مستحلب متساوي الأجزاء من الصعتر البري القصير ومن القراص : قبضة منهما معاً لليتر ماء يؤخذ على جرعات .

أو : من عصير البطاطا النيئة المقشورة : قدر قدح في اليوم ولمدة نصف شهر .

أو : شرب كأس واحدة في اليوم من عصير الملفوف على دفعات . إلا مع الزحار والأمعاء .

أو : مغلي من بذور الكتان : ملعقة كبيرة لكوب ماء يغلي ثلاث دقائق ، يشرب اثنان في اليوم بجرعات صغيرة .

أو : مغلي قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق . يشرب في اليوم ثلاث فناجين قبل مواعيد الأكل ولمدة نصف شهر . ولا بأس بعد الطعام بقطعة حلاوة طحينية .

أو : يؤخذ فنجان على الريق وآخر قبل النوم في المساء من ماء قدره ليتران غليت فيهما قبضة من ورق الآس ومثلها من الخلّة . إنها وصفة شعبية نافعة جداً .

ويفيد قرحة المعدة في أول عهدها ليموناضة مصنوعة منحب السماق : ننقع هذا الحب في كوب ماء ثم نصفيه ونحليه . يمكن شرب ثلاثة أكواب . أما الأكل فبطاطا مدقوقة أو كوسا مسلوقة أو ما أشبه ذلك . على كل يجب الامتناع عن الحبوب المثيرة للريح والمقليات والحوامض حتى البرتقال وعن زيت الزيتون والمخللات والمعلبات والفليفلة الحادة وما فيه حبيبات صغيرة كالتين وعن القهوة والتدخين .

وللقرحة وسوء الهضم واضطراب الكبد مستحلب القصوان (شوك الجمل) : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب في اليوم فنجانان مقسمان لثلاثة أقسام كل قسم قبل وجبة الطعام بنصف ساعة . وإذا كان العلاج للقرحة يشرب بارداً .

ويعالج الشعب لقرحة المعدة بقدر خمس وثلاثين زهرة ناضجة الحب من لسان الحمل الكبير ـ السليقة ـ لليترين ونصف الليتر من الماء غلياً حتى يبقى ليتران . يشرب كل يوم قدر أربعة فناجين قهوة : اثنان على الريف وأثنان في المساء ، لمدة نصف شهر .

الامعاء

قد لا تبقى وطأة الأيام رأساً عالياً بل تنيخه إلى أمعائه . فعندما أصيب فاوار كاهن الهيكل ، هيكل الشمس ، بنزلة معوية داوته هلياس بمستحلب من الصعتر البري الطويل والقصير : مقدار ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك لفنجان ماء . يشرب اثنان محليان بالعسل (أو سكر النبات) يومياً . ويمكن معالجة النزلة المعوية بمغلي الخبازة البرية : ملعقة كبيرة لفنجان ماء . يشرب في اليوم ثلاثة فناجين ساخنة .

أو : غلي ملعقتين متوسطتين من ورق العليق لفنجان ماء . يمكن شرب أربعة يومياً .

أو : أكل من حب الشوفان المطبوخ حسب تعليمات العلبة التي هو فيها . وتباع في المحال التجارية .

وأصيب فاوار ذات مرة بمغص معوي شديد لأنه جعجع بإحدى عذارى الغاب العزيزة على الشمس الآلهة . فتوسطت له هلياس ثم عالجته بزهر الخطمي الوردي : تغلي ثلاث ملاعق صغيرة من الزهر في قدر فنجان من الماء ويظل الغليان مدة أربع دقائق ثم تشرب الكمية

ساخنته. يمكن شرب فنجانين في اليوم .

أو : مستحلب النعنع : ملعقة كبيرة من ورقة لفنجان ماء . يشرب أثنان أو ثلاثة في اليوم ولكن قبل المساء . والنعنع ممنوع في الحميات وحالات القيء .

أو : مستحلب اليانسون : ملعقة صغيرة من حبة لفنجان ماء واحد في اليوم .

أو : بذور الكروياء في كيس كتّان صغير يسخن ويثبت على البطن .

أو : يدلك البطن بزيت البذور من الكروياء ويحضر هذا الزيت بأخذ كمية من البذور مع ضعفها من زيت الزيتون وما يعادها من الخل الأبيض فيغلى هذا المزيج إلى أن يتبخر الخل ، ثم يدهن موضع المغص ويغطى .

أو : مستحلب من زهر البابونج محلى : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك مغطى خمس دقائق . يشرب فنجان في اليوم أو اثنان فقط .

أو : أكل قبضة كل يوم من ثمر البلوط .

لألم الامعاء :

غلي أربع من ورقات الملفوف الغضة في ليتر ماء :

يلبخ به على البطن في معالجة لألم الامعاء والكبد . وعلى أسفل البطن لآلام الجهاز التناسلي . وعلى الصدر للسعال والنزلة الشعبية . وعلى الصدغ للشقيقة .

أو : غلي ورقتين من الملفوف كبيرتين غضتين في ليتر ماء وشرب

فنجان أو اثنين لألم الامعـاء ولتنقية الـدم . وللمعالجـة الربيعيـة يؤخذ حتى خمسـة فناجـين ولمدة أسبـوع ، مع جعـل الخـامس للمسـاء ـ كمستحلب ـ منعاً للكوابيس أثناء النوم .

أو : ورق ملفـوف مسخن بمكـواة ومثبت عـلى الكبـد في حـالـة أزمتهـا ، وعـلى البـطن عنـد ألم الحيض أو الأمعـاء أو الاسهـال ، وعـلى الجبهة للشقيقة ، وعـلى الصدر والعنق في حـالتي الرشـح والربـو . ولحمام اليدين والقدمين يغلى مائة غرام منورق الملفوف لليتر ماء .

لالتهاب الامعاء ولو مزمناً :

غلي ملعقة صغيرة من حب الشمار المدقوق لفنجـان ماء يبقى بعـد النـار مغطى عشر دقـائق . يمكن شرب فنجـان أو اثنـين في اليـوم (لغـير الحائض أو الحامل) .

وهـذا العلاج مفيـد جداً للربـو وبحـة الصـوت والسعـال والتهـاب الكليتين أو المسالك البولية .

لالتهاب الامعاء والقولون :

مستحلب ملعقة صغيرة من زهـر الخزام ومثلهـا من المردكـوش لليتر مـاء . فنجـان سـاخن جـداً في الصبـاح وآخـر مسـاء . ولكن إذا كـان في القولون مغص والتهاب فإليـك بمستحلب ساخن قـوامه ملعقـة صغيرة من زهر الخزام ومثلهـا من الزيـزفون الفـرنجي وكذلـك من المردكـوش وأيضاً من الخبازة البرية لليتر ماء . يؤخذ فنجان في اليوم .

لتقرح الأمعاء :

يجب الامتنـاع عن التدخـين والقهوة والشـاي . والمعالجـة بمستحلب البابونج بارداً وعـلى دفعات : ملعقـة صغيرة من الـزهر لفنجـان ماء يتـرك

مغطى بعد النار خمس دقائق .

أو : شرب عصارة من حرشف السطوح أو مستحلب منه : عشر ورقات لفنجان ماء يؤخذ منه كل ساعة ملعقة كبيرة . أما العصير فبكميات أقل : ملعقة صغيرة كل ساعتين .

أو : مغلي من حب الكتان : ملعقة كبيرة لربع ليتر من الماء يغلي ثلاث دقائق ويترك مغطى بعد النار عشراً . يشرب فنجان أو اثنان في اليوم بجرعات متعددة .

ضعف الأمعاء :

يعالج بمستحلب الصعتخر البري الطويل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . يشرب اثنان في اليوم .

أو : قهوة من ثمر البلوط : يقشر ويقطع ويجفف يومين أو أكثر في الشمس ثم يحمّص حتى اشقرار لونه فقط فيطحن كالبن ويصنع منه قهوة بنسبة ملعقة صغيرة لقدر فنجان شاي من الماء . يشرب فنجانان في اليوم برشفات متعددة . إنه مقو للامعاء وللأعصاب أيضاً .

لغازات الأمعاء :

وجودها العرضي ناتج عن بعض المأكولات أو المشروبات التي تتخمر ، أو عن البرد . أما وجودها المستمر فيكون في المصران الغليظ ، ومن أسبابه الزحار أو ما في الكليتين من رمل أو التهاب ، أو البواسير ، أو علة في الكبد ، أو الطفيليات على أنواعها . لذلك ينبغي معالجة السببين كما سنرى في حينه .

لطرد الغازات يشرب مستحلب القصعين : ملعقة صغيرة لفنجان ماء واحد يشرب على دفعتين ، الثانية قبل النوم في المساء .

أو : مستحلب اليانسون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم ولا سيما للمصران الغليظ.

أو : مستحلب من زهر الخزام : ثلاث ملاعق صغيرة لفنجانين من الماء يؤخذان في اليوم بدفعات .

أو : مستحلب من حب الكروياء : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . يشرب في اليوم اثنان ساخنان .

أو : أكل بصلة متوسطة الحجم على عدة أيام ، أي كل يوم .

أو : يشرب قدح ساخن غليت فيه قطعة من جذر التوت الشامي ، وهو مفيد أيضاً لطرد الريح .

أو : يشرب قبل النوم ، مع تغطية المعدة ، ربع ل يتر من الماء غليت فيه ملعقة صغيرة من حب الكمون .

أو : غلي ملعقة صغيرة من زهر المردكوش وورقه لفنجانين من الماء يشربان على جرعات .

أو : مستحلب النعنع : ملعقة كبيرة لفنجان ماء ، يمكن شرب ثلاثة في اليوم ولا يجوز في الحميات أو ظروف القيء .

أو : مستحلب من حبيبات الشمار المسحوقة بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك مغطى مدة عشر دقائق . يمكن شرب ثلاثة فناجين . أما للأطفال فأقل من ربع ملعقة صغيرة من الحب المسحوق لفنجان حليب أو ماء . كما يمكن غلي ورق من الشمار ووضعه ساخناً على البطن لتسكين الآلام الناتجة عن غازات الأمعاء وهذا العلاج لطرد الريح ومساعدة الهضم .

ويقول الطب الشعبي : يطرد الغازات نعنع بري وماء الزهر مع

قدر حبة حمص من الكربونات .

لنفخة البطن :

سببها أحياناً تجمع الغازات ، وعلاجها كما يلي :

مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من حب اليانسون ومثلها من حب الشمار وكذلك من القصعين وأيضاً من النعنع لليتر ماء . وهذا أيضاً لتيسير الدورة الدموية .

أو : مستحلب ملعقة صغيرة من حب الشمار واليانسون ومعها ورقتا نعنع لفنجان ماء . يشرب ثلاثة في اليوم . وهو أيضاً نافع لاضطرابات الأمعاء وتسهيل الهضم ومقو ومهدىء للأعصاب وطارد للريح لكنه قد يضر بالحامل .

أو : غلي ملعقة صغيرة ، بل أقل ، من المردكوش مدة نصف دقيقة في قدر فنجانين من الماء يشربان في اليوم بجرعات متعددة ولمدة نصف شهر .

المصران الغليظ :

عند الشعور بانزعاجه يعالج بمستحلب اليانسون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب وحده . وإذا أصابته نفخة تغلى في ليتر ورقات قصعين وآس وعشبة قزاز ، ثم يصار للتصفية والتحلية وشرب نصف ليتر في اليوم بجرعات متعددة وساخنة .

ولكن ، إذا التهب المصران الغليظ تغلى قبضتان من ورق الكينا مدة دقيقة واحدة في ليتر ماء ويبقى المغلي مغطى بعد النار عشر دقائق يمكن شرب فنجانين أو ثلاثة في اليوم .

وللالتهاب في المصران الغليظ ولنفخة البطن ،

وللزحار ولو مزمناً :

من المظاهر اخراج غازات مع صوت من الفم والاحساس بعد الأكل بنفخة وألم . . هذه الحالة تعالج بستة عشر من أكواز الرمان الحلو الصغيرة غير الناضجة ، تغلى في عشرين كأس ماء إلى أن يبقى نصفه ، فيشرب قدر فنجان قهوة فاتر صباحاً قبل الأكل فقط . ذلك لمدة عشرة أيام .

الطفيليات :

لا حدّ للأذى الناتج عنها وعن عدواها . ومن هذا الأذى أحياناً الضعف الجنسي بل الجنون .

معالجة الأطفال والأولاد :

يعطى الطفل في اليوم ثلاث جزرات غضة ـ بطريقة ما ـ ولعدة أسابيع .

أو : يغلى ثلاث أسنان ثوم مع الحليب للشرب . ويلي هذا غلي ثلاث أخرى في ثلاثة أرباع الليتر من الحليب ثم يصفى هذا المغلي للحقن الشرجي بحرارة ٣٥ درجة مئوية .

أو : تؤخذ قطعة خبز وتفرك بالثوم جيداً ثم تطلى ببعض من زيت الزيتون ليأكلها الولد .

أو : يغلى نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في ليتر ماء . ثم يصفى الماء ويحقن به فاتراً . وهذا قاتل أيضاً للطفيليات الدقيقة .

أو : ينقع بضع من شرائح بصل غضة في بعض الماء طول الليل ، وفي الصباح يصفى الماء ويحلى بالعسل أو سكر النبات لكي يشربه الطفل . ويكرر حتى تنظف الأمعاء .

معالجة الكبار :

أكل أوراق من الكراث البري وثلاث منبصيلاته لأنه مطهر للامعاء من الطفيليات ولا سيما الدقيقة . أو أكل أربع أسنان ثوم يومياً ولعدة أيام .

أو : غلي كمية من قشر الثوم في ليتر ماء للحقن الشرجي على الريق .

أو : لازالة الطفيليات الشعيرية تغلى قبضة من حشيشة القزاز مع نصف ليتر من ماء البحر للحقن على الريق مرة كل يومين .

أو : شرب مستحلب من لسان الحمل السناني الصغير : ملعقتان صغيرتان من الأوراق المفرومة لفنجان ماء . يعطى فنجان أو أكثر حسب السن .

أو : لطرد الطفيليات على أنواعها من الأمعاء قشرب قدحان في اليوم ـ ولمدة يومين ـ من ماء ملء قدح غليت فيه ملعقتان متوسطتان من النعنع مع نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة السوداء .

أو : غلي نصف ملعقة صغيرة من زهرة البابونج المجفف بليتر ماء . يؤخذ فنجان واحد صباحاً على الريق .

أو : عصير الملفوف : للبالغين ست ملاعق كبيرة تشرب في اليوم . وللأطفال ثلاث ملاعق كبيرة .

أو : شرب عصير الحامض مع زيت الخروع . مع الأنتباه إلى أن

عصير الحامض وما في قشره من بخار ممنوعان على المصابين بداء المفاصل والبرقان والروماتيزم والشاكين من حصاة الكليتين أو غيرها .

أو : خمر البصل الذي يصنع كما يلي : تفرم البصلة قطعاً صغيرة جداً وتنقع في نصف ليتر من الخل الأحمر مدة يومين ثم يصفى ويشرب منه كل يوم قدح على الريق صباحاً .

أو : مائة وخمسون غراماً من بزر القرع ـ اللقطين ـ المدقوق بنصف ليتر من الماء ، يغلى حتى يبقى ربع ليتر فيؤخذ مساء دون عشاء . وفي الصباح يجب أخذ شربة من زيت الخروع أو من ملح أنكليزي . ولا يمكن تناول الطعام إلا عندما يبدأ مفعول الشربة . هذا العلاج مزيل للطفيليات البيض .

أو : تغلى قبضة من ورق الجوز البالغ في ليتر ماء . فيشرب على الريق نصف كباية والباقي لحقنة شرجية . هذا مسقط للطفيليات الحمر . ولا يعاد هذا العلاج إلا بعد بضعة أيام .

أو : لقتل الطفيليات بصورة عامة : نقع كمية من الصعتر الطويل والقصير في زجاجة بيضاء مع كمية من زيت الزيتون ووضع الزجاجة في الشمس مدة أسبوعين ، ثم يصفى الزيت ويحفظ ليعطى منه أربع نقاط على قطعة سكر ثلاث مرات في اليوم ولمدة ستة أسابيع .

ولقتل الدودة الوحيدة (والطفيليات الدقيقة) : أكلُ جزرتين غير مقشورتين صباحاً على الريق ، ومفيد جداً أكل البقلة (الفرفحين) .

فائدة :

من المستحسن بل الواجب أحياناً تطبيق العلاج على أهل البيت كلهم عندما يكون فيه أحد المصابين بالطفيليات .

للرعشة أو الرعدة :

مستحلب خفيف من الزيزفون الفرنجي والبابونج : ملعقة صغيرة من كل في ليتر ماء .

لاسقاط الحرارة :

مستحلب من ورق الكينا المجفف المقطع قطعاً صغيرة : نصف قبضة لليتر ماء . يؤخذ فنجانان في اليوم . أما الذي يشعر بانزعاج فعليه أن لا يستعمل هذا العلاج .

أو : مستحلب النعنع : ملعقة متوسطة لفنجان ماء . وهو أيضاً مخفف للتعب وضد الأرق .

أو : قشر من أغصان الزعرور البري : خمس ملاعق صغيرة من القشر المقطع تغلي في ليتر ماء . للشرب : فنجانان أو ثلاثة في اليوم . لحمام القدمين : يجري الحمام كل يوم ثلاث مرات بهذا المغلي .

أو : مستحلب (أو مغلي) قبضة من ورق القصوان (شوك الجمل) الغض أو نصف قبضة من ورقه المجفف لليتر ماء . يشرب في اليوم فنجانان أو ثلاثة. وهو مقوي ومهضم ومدر للبول أيضاً .

ولاسقاط الحرارة شرب فنجان واحد في اليوم من ماء قدره ليتر غليت فيه قبضة من حب البقدونس المكسّر .

وللحرارة المستمرة :

نقع قشر الصفصاف المسلوخ عن أغصان عمرها أكثر من أربع سنوات مدة خمسة عشر يوماً بنسبة خمسين غراماً من القشر المقطع في ليتر من الخل الأحمر لتؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل كل وجبة من الطعام.. وهذا

العلاج نافع للمعدة ومقوٍّ .

لطرد الحمّى :

يغلى أربعون غراماً من ورق الزيتون في ليتر ماء . ويشرب في اليوم أربعة فناجين .

الكريب :

سمّاه العرب أنف العنزة ، وهم أول من بحث فيه . فأخذ الفرنجة الاسم وقالوا : انفلونزا .

كان الطب الرسمي يعالجه مثلاً بالتراميسين الذي يشفي أيضاً التيفوئيد والتيفوس وذات الرئة والزهري وا لزحار . يعطي بشكل حبوب أو زرقات ، وكمياته العالية لا تؤذي الجسم .

والمريض بالكريب تغسل رجلاه بالماء الساخن ويشرب مستحلباً أو مغلياً من الخطمي الوردي أو الخبازة البرية مع حبة أسبرو مثلاً مذابة . ويفيده عصير الحامض . كما يفيده مستحلب خمسين غراماً من زهر الخزام في ليتر ماء يبقى مغطى بعد النار مدة خمس دقائق . فيأخذ أولاً أربعة فناجين يومياً ثم يتنشق ، ثانياً ، بخار مستحلب منه بعد اضافة غرامات خمسة من الكولونيا .

أو : مستحلب الصعتر القصير والزوباع : ملعقة صغيرة من كل لكاسة ماء . يشرب كاستان في اليوم . . مع أكل الفجل أو شرب عصيره ممزوجاً بسكر نبات .

ويفيد الكريب أكل من ورق الشمار الغض . أو غلي ملعقة صغيرة من حبه المكسر لفنجان ماء مدة دقيقة ثم يغطى عشر دقائق فيصفى ويشرب .

ويفيد الكريب أيضاً استحلاب خمسة وثلاثين غراماً من ورق الزوباع وزهره في ليتر ماء لا يصفّى إلا بعد ثلاث ساعات . يمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم أو أربعة . وهذا نافع جداً للتعب والوهن وحدة الطباع والتشنجات الهضمية والربو والشهاق والنزلات الشعبية والرشح والتخمة .

كما يفيده مستحلب من ورق الصفصاف وزهره بنسبة أربعين غراماً لليتر ماء . يشرب فنجان واحد . وهو نافع في معالجة الكآبة والأرق وآلام الأعضاء التناسلية .

الحصبة : (الدشيشة) :

للاسراع بظهور طفحها تغمس قطعة قماش في ماء ساخن أضيفت اليه ثلاث ملاعق كبيرة من حب الخردل المسحوق ويلف الجسم بها من خمس دقائق إلى عشر . وعندما يبدأ الطفح بالظهور تبدأ الحرارة بالانخفاض .

أو : شرب من مستحلب الصعتر البري القصير : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب لهذا الغرض . ولكن للنزلات المعوية والتي تصيب المعدة والسعال الديكي يشرب ثلاثة فناجين .

أو : مستحلب من زهر البنفسج العطر : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك مغطى بعد النار عدة دقائق ثم تؤخذ منه ملعقة كبيرة للكبار كل ساعة وصغيرة مع الماء للصغار . مع ذلك تجنب البرد .

التيفوئيد :

مستحلب من قشر البرتقال غير الملوث . يشرب في اليوم ليتر حتى الشفاء . مع تجنب الانفعالات النفسانية والبرد ومع الانتباه للاكل .

الامساك :

هــو تسميم بــطيء للجسم وتعــذيب أو جلد للجمــال ، جمــال العينين ، ولون البشرة ، وبروز البثور .

ابتعدي مع الامساك عن الملينات الاصطناعية . فالملينـات والعقاقـير ليست طريقة علاج إذ عندما ينتهي مفعولها يعود الامسـاك فيهرع المـريض اليها ثانيةً ظاناً أن ما أخذه غير كافٍ . فهل يـدري المسكين مـا تحدثـه من تخـرّش في الغشاء المخـاطي الـذي يبـطن الامعـاء ويمتّص المـواد الغـذائيـة لتتحـول الى دم ونشاط ؟ وهـل دري أن هذه المـواد تمرّ بعـد التخرّش دون تحوّل ذي شأن فترهق جهاز الهضم بثقلها وتبخراتهـا ؟ هذا عـدا ما يصيب الامعاء الغليظة حيث بقيت الملينات بتماس مـع جدارهـا مسببة الألتهـاب ثم انتفـاخ البطن والمغص . مما يؤثر كـذلـك عـلى الجهـاز العصبي الـذي يثيره ما جرى من تسمم . . . وتبدأ سرعة الغضب والكـوابيس الراغبـة في النـوم التي يتفنن بتـأويلهـا المفسـرون غـير مـدركـين مـا التسمم الـداخـلي واضطراب وظيفة الكبد الماصة للسموم . . . كما تبدأ مشـاكل من أبسـطها البواسير والحموضة والبثور في الوجه . . .

لمعالجة الامساك يجب معرفة سببه . قـد يكون السبب زحـاراً مزمنـاً أو كسلاً في الكبد ؟و التلكؤ عن ترحيض الامعاء أو غـير ذلك . ولا ضـير من الحقن الشرجية في المعالجة ومن مراقبة الهضم مع تنظيم الـطعام . فـلا بـأس أن تعودي كجـداتك في عهـد الغابـات البدائيـة جـاعلة من نفسـك آكلة فاكهة وأعشاب لأنها تساعد على التبرز نظراً لغناها بالسلّيلوز .

لكن ابتعـدي عن اللحم والبيض والشـوكـولا والقهـوة والشـــاي . واليـك بالـرياضـة والسـير في الهـواء الـطلق والاستحمـام بـالمـاء البـارد . وهنالك شرب الماء عـلى الريق وملعقـة من دبس الخرنـوب قبل النـوم مثلاً وملعقـة من زيت الزيتـون أو زيت الخروع صبـاحـاً قبـل الأكـل . وأغـلي

نخالة الحبوب ولا سيا القمح وأشربي منها لعدة أيام . ولا تنسي اللبن ولا الخوخ المجفف على الشمس أو النار والتين المجفف . واشربي من السوائل وابتعدي عن المربيات والمخللات . وينصح بحمامين كل يوم لليدين والقدمين في ماء قدره ليتران غليت فيه قبضة من ورق الأرضي شوكي ومثلها من ورق الهندباء البرية وكذلك من ورق الملفوف وأيضاً من زهر الخبازة البرية ونصف قبضة من زهر البابونج مع بصلة كبيرة مبشورة وقبضة صعتر بري قصير وقبضة بنفسج .

أو : مستحلب نصف ملعقة صغيرة من اليانسون ومثله من القصعين وكذلك من البابونج وأيضاً من الحبق ثم من رعي الحمام لكاسة ماء . يشرب يومياً كاستان .

أو : مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخبازة البرية واثنتان صغيرتان من زهر اكليل الجبل وأربع ملاعق صغيرة من ورق الهندباء البرية في ليتر ماء . يشرب فنجانان في اليوم .

أو : الحقن الشرجي بمستحلب من زهر البابونج : ملعقة كبيرة في ليتر ماء يترك مغطى بعد النار إلى أن تصبح درجة الحرارة المئوية ٣٧ .

أو : ملعقة كبيرة من ورق البنفسج العطر تغلى بقدر فنجان من الماء يشرب قبل النوم .

أو : ثلاث ملاعق كبيرة من النخالة تؤكل مباشرة بطريقة ما . . . أو أكل كعك مصنوع من دبس الخرنوب المعجون مع النخالة عوضاً عن الطحين .

أو : شرب من عصير العشبة المسماة حشيشة الزجاج (القزاز) أو من مستحلبها : قبضة من العشبة المقطعة لنصف ليتر من الماء يشربها خلال النهار بجرعات متعددة .

أو : ابتلاع مقدار ملعقة صغيرة من حب الكتان غير المسحوق مع بعض الماء صباحاً ومساء .

أو : اشربي مستحلباً من ورق الحبق : ملعقة متوسطة لفنجان ماء .

أو : مستحلب الشمار أو مغلية ورقاً وحبوباً : ملعقة صغيرة لفنجان ماء .

أو : مستحلب ورق الزهر من الورد : ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء .

أو : مستحلب ملعقة صغيرة من الزوباع ورقاً وزهراً لماء قدره فنجان .

أو : مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من الخبازة البرية ومثلها من ورق زهرة الورد ونصف ملعقة صغيرة من النعنع وكذلك من اكليل الجبل لفنجانين من الماء .

والطب الشعبي يعالج الامساك أيضاً بكوب ماء فاتر وملعقتين من السكر وملعقة كربونات صغيرة : تخلط المواد وتشرب ، كوباً في المساء وآخر في الصباح .

أو : بوضع زيت في نربيش الحقنة ثم نصف ليتر من الحقنة من الماء الطبيعي ويحقن المصاب .

أو : يحقن بمغلي الخبازة البرية أو مغلي عشبة الزجاج (القزاز) .

أو : تغلى قبضة من الخبازة البرية في ليتر ماء مدة عشر دقائق بعد فورانه ثم يحلى بدبس خرنوب ويشرب كوب في الصباح على الريق .

لتليين البطن :

لتليين البطن : شرب العصير من حشيشة الزجاج (القزاز) أو المستحلب : قبضة لليتر ماء يشرب نصفه في اليوم بجرعات متعددة .

ويقول العرب بأن الفجل إذا كان أكل بعد الطعام يلين البطن . وكذلك قصب السكر ، فهو ملين ومدر للبول . كما يلين البطن أكل الأكارع أو البصل نيئاً ومطبوخاً أو التين المجفف أو الثوم .

وبصدد التين المجفف : ينقع مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يؤكل ويشرب ماؤه الذي نقع فيه . . وهذا مزيل للامساك أيضاً .

معالجة الاسهال بالأعشاب الطبيعية

عند الصغار :

على الأم أن تعنى بصحة طفلها ونظافته خصوصاً عندما يدب إذ قد يبتلع ما يؤذيه أو يدخل الجراثيم الى جسمه . هذا عدا ما يدخل منها مع أصبعه عند ظهور أسنانه وحكه لثته . وعليها أيضاً أن تمسد لثته بشيء من العسل مرتين في اليوم أو ثلاثاً أو أن تجعله يعض جذوراً من الخطمي الوردي النافعة له والمسهلة لبروز الأسنان . وإذا تأخر هذا البروز قد يكون المعنى أن صحته ضعيفة . فيصار الى استعمال الكالسيوم وا لمناسب من الفيتامينات بقصد تقويته ووقاية قدميه من تقوس أو كساح .

أما الاسهال فمتسبب عن التغذية السيئة لا عن ظهور الأسنان كما يعتقد البعض . فتأخذ صحة الطفل بالانحطاط والجراثيم بالانقضاض . تلك الجراثيم التي دخلت فمه فجسمه مع أصبعه ومع الأشياء التي يقتنصها عن الأرض . فتعمل على تخمير طعامه والهاب أمعائه وكسوف عينيه وإتّساخ لسانه وكثرة بكائه . فتجضعه الأم ليسكت فيفرغ ما في جوفه من أعلى ومن أسفل .

وعندما تصل الحالة الى هذا الحد يجب أن تمتنع الأم عن ارضاعه

مدة ثماني وأربعين ساعة وأن تعوض عن الحليب بمغلي من الأرز : ملعقة كبيرة لفنجان ماء . وحين يصبح الأرز رخواً يعصر بقطعة قماش نظيفة ويضاف قليل من سكر أو ملح فهو مغذ ومخفف لوطأة الاسهال . وينبغي التعويض عما فقده الطفل في الاسهال ببعض الماء من وقت لآخر .

وإذا كانت الحالة أشد يفضل اللجوء للمصل أو حبوب من حامض اللبن أو السولفوكوانيدين أو غير ذلك .

أما الطب الطبيعي فيعالج كما يلي :

الاستعاضة لمدة من الزمن عن زجاجة الحليب في حالة الاسهال بحساء الجزر . ولا يعاد إلى الحليب إلا تدريجياً .

أو : إذا كان الطفل ابيراً يعطى يومياً كمية من الجزر المبشور . وإذا كان رضياً يغلى في الماء نصف كيلو مقطع من الجزر مدة ساعة أو أكثر ثم يهرس وينخل ، فيضاف الماء المغلي إلى ما تحت المنخل حتى يصبحا معاً حوالي ليتر . فيملح بثلاثة غرامات من ملح الطعام الناعم ويخفف ليصبح سائغاً في الأكل .

أو : مستحلب من بذور القراص : ملعقة صغيرة من البذور ، بقشورها ، لفنجان ماء .

أو : أكل التفاح خصوصاً للأطفال ضحايا الأسهال الصيفي الذين يجب أن يمنع عنهم أي غذاء وأي ماء : تقشر عدة تفاحات ويؤخذ اللب فقط ليغذي الطفل منه ثلاث مرات في اليوم . وبعد يومين ، عند ظهور التحسن ، يضاف للتفاح مغلي الشوفان المشتري من المحال التجارية وحسب التعليمات . ومع اطراد التحسن يتدرج الطفل الى الغذاء الطبيعي .

أو : يصنع للأطفال ، المصابين بتدرن الغدد اللمساوية ، في البطن أو بداء الخنازير ، بمغلّي من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : ملعقة صغيرة من القشر المدقوق لفنجان ماء يترك مغطى بعد النار عشر دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً .

ويعالج اسهال الصغار أيضاً بغلي الشاي مع قشر من أغصان السنديان (غير البلوط) وهي وصفة شعبية .

اسهال الكبار :

أصيب الإله ساكا الخطيب الحسود بإسهال حاد . فأُخذ الى الآلهة هلياس . وما أن وصل حتى اندفع يشرح . . . فقاطعته سائلة إياه : من أية جهة يمكن أن أبدأ بالعلاج ؟ فخجل ساكا . ولأول مرة شوهد صامتاً .

عالجته الآلهة بمغلي العليق المعروف : قدر ملعقة كبيرة من الورق لفنجان من الماء . يشرب في اليوم أربعة . كما عالجته بمغلي من ورق الآس : قبضتان في قدر ليتر من الماء . فلم يشرب إلا ربع ليتر على دفعتين حتى شفي .

ويعالج الإسهال اليوم على النحو التالي :

خمس ملاعق صغيرة من ثمر الزعرور البري المجفف تغلى في ليتر ماء . ثم تشرب كمية الماء خلال يومين بكأس صغيرة .

أو : بمستحلب الورق والأماليد والزهر أو الجذور من العليق : قبضة صغيرة لليتر ماء . يشرب في اليوم ثلاثة فناجين ، وإذا لم تتوفر هذه العناصر كلها فقبضة صغيرة من الورق مثلاً لليتر ماء . ومن وقت لآخر

حمامات لليدين والقدمين بمغلي من ورق العليق وزهره : لليتر ماء قبضة . والعلاج بالعليق يفيد أيضاً أنواع النزف والكريب والأنجين وبحة الصوت وآلام الحنجرة .

أو : فنجان شاي يضاف اليه ملعقتان كبيرتان من الخل ويشرب .

أو : فنجان قهوة دون سكر يعصر فيه بعض ليمونة حامضة .

أو : مهما تكن أسباب الإسهال المنتن فعلاجه أكل أربع من أسنان الثوم في اليوم الى أن يعود البراز الحالته الطبيعية .

أو : مستحلب المردكوش ـ أو غليه نصف دقيقة ـ بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفنجانين من الماء يؤخذان بجرعات صغيرة .

أو : قهوة من ثمر البلوط المقشور والمجفف بالشمس والمحمص إلى أن يشقر فقط والمطحون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . يؤخذ قدر فنجان قهوة قبل الظهر والثاني بعده .

أو : منقوع القنطريون الصغير لمعالجة الإسهال الصيفي : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . النقع ثماني ساعات . يشرب ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث . وهو لغير الحامل والحائض .

أو : مغلي الخبازة البرية : ملعقة كبيرة من العشبة المزهرة لفنجان ماء . يشرب ثلاثة في اليوم ساخنة .

أو : إذا كان الاسهال مدمماً يغلى خمسة غرامات من جذور عصا الراعي المفرومة لفنجان ماء . يشرب في اليوم أثنان .

واليك بعضاً من طرق الشعب في المعالجة :

ملعقة كربونات صغيرة مع مائة غرام من اللبنة الطازجة غير

المصنوعة من حليب مجفف وتبلع الكمية بلعاً شيئاً بعد شيء .

أو : شاي مع بعض السماق .

أو : للاسهال المتسخ القوي غلي ملعقة كبيرة من السرّيس (البطيمة .. هكذا تسمى شعبياً) في كوب ماء غلياً شديداً . يشرب نصف الكوب ، وبعد اثنتي عشرة ساعة يشرب النصف الآخر إذا احتيج اليه .

الزحير (التعنة) :

يفيدها قلي بعض أسنان الثوم ثم اضافة بيضة ثم رش مسحوق من السماق ثم أكلها .

وتعالج العرب الزحير كما يلي : يدق الملح ويوضع في خرقة تحت الخرقة ما يحميها من الاحتراق وتسخن جيداً قدر الإحتمال، وتكمد بها حلقة الدبر ويجلس عليها حتى لم يبق من حرارتها شيء . وإذا احتيج للاعادة أعيد .

كما يفيد سف ثلاثة دراهم من بذر القطونة مقلياً ثم يشرب وراءه ثلاث جرع من الماء البارد ومن ماء الورد .

سقوط الشرج :

تفيده حمامات مقعدية في ماء غلي فيه ورق القصعين : مدة الغليّ دقيقة واحدة . الحرارة عند القعود في الماء ٣٧ .

أو حمامات من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : قبضة من القشر المدقوق تغلى في ليتر ماء . الحرارة المئوية عند القعود ٣٧ .

أو : يغلى قشر البلوط المذكور في الخل . الحرارة عند القعود .؟ .

أو : تعمل من هذا الخل الذي غليت فيه قبضة من قشر البلوط حقن شرجية .

أو : تقص ورقة مقواة ـ كرتونة ـ بشكل مستدير مساحتها كفوهة كأس ثم تكور من الداخل حتى يبقى من محيط الكرتونة قرابة سنتيمتر . فيملأ هذا العرض المتبقي بالشبة البيضاء الناعمة ليرفع به الشرج ويثبت إلى أن يستقر . ويمكن التكرار عند الحاجة .

معالجة البواسير بالأعشاب الطبيعية

علة في الكبد مثلاً قد تعرقل الدورة الدموية ويكون من النتائج البواسير . وقد تنتفخ البواسير وتنزف . وقد تلتهب إذا دخلت اليها جراثيم . وتسبب للمريض ألماً . والترحض يزيد ألمه ، فلا يفعل . فيقع في الامساك وفي آلام اشد خصوصاً عندما يكون من محبي الأبهرة والفلافل والمآكل المقبضة وممن لم يتعودوا مثلاً شرب الماء صباحاً على الريق . . فهذه المآكل تخرش المعدة .

وتعالج هذه البواسير عادة بالستربتوميسين وبالبنيسيلين والمغاطس المقعدية الحارة .

أما المعالجة بالأعشاب فكما يلي : حقن شرجية بماء قدره ليتر غلي فيه نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق . يحقن بهذا الماء فاتراً . وهذا العلاج مفيد أيضاً في طرد الطفيليات الشعيرية .

أو : ماء قدره ليتر غليت فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر . يغسل باب البدن بهذا ساخناً مرتين في اليوم .

أو : حمام مقعدي بحليب غلي فيه بقدونس افرنجي : قبضة لليتر

حليب .

أو : وضع على البواسير شرائح بصل ساخنة .

أو : التلبيخ بل الحمام المقعدي بماء غلي فيه ثمر المشمش المفروم : مائتا غرام في ليترين من الماء .

أو : حمام مقعدي بماء غلي فيه ورق من شوك الجمل بنسبة قبضة لليتر ماء . ويجري الحمام مرتين يومياً .

أو : الشرب من مستحلب السرو : غصن صغير أخضر لليتر ماء . يشرب فنجانان في اليوم . هذا مع حمام مقعدي بمغلي السرو : غصنان صغيران لليتر ماء . يجري الحمام مرتين يومياً في الصباح والمساء .

أو : يدق ورق النعنع وتضمد البواسير به .

أو : تحميص أعناق باذنجان ثم دقها ومزجها بالزيت ، والدهن بها مرتين صباحاً ومساء ، بعد الغسل بالماء الساخن والت نشيف .

أو : حرق فلينة الى أن تصبح رماداً . فيخلط الرماد على النار بزيت الزيتون ويدهن بهذا المرهم مرتين يومياً بعد الغسل ب الماء الساخن والتنشيف .

أو : الدهن بعصير من حشيشة القزاز . أو تغلى قبضة منها بنصف ليتر من ماء البحر فيحقن المريض صباحاً قبل الأكل مرة وا حدة كل يومين . أو أكل من حشيشة القزاز مع السلطة أو شرب مستحلبها : قبضة لليتر ماء يشرب على دفعات يومياً .

أو : كلما ذهب المريض الى المرحاض يمسح الشرج بخرقة مبللة بكاز غير مشوب ، ثم يدخل خرقة ثانية مبللة بالكاز أيضاً في الشرج

حيث البواسير ويتركها لحظة ثم يخرجها . وقد يشفى بسرعة إذا كانت البواسير غير مزمنة ـ هذا مع الامتناع عن أكل النواشف والفليفلة الحادة والتين الذي لم ينضج والجلوس على صخر وتجنب الأمساك .

أو : إذا كنت قاسية تدلك بزيت الخروع مرتين يومياً ومدى عدة أيام .

أو : يجمع بعض من ورق القصعين والآس وحشيشة القزاز وتغلى ثم تصفى وتحلى ويشرب نصف ليتر ساخن في اليوم على دفعات . أما هذا المغلي فيصنع كما يلي : قبضة لليتر ماء . ذلك مع الدهن بعصيره .

أو : أكل ست حبات من بزر البلان كل يوم .

أو : يدهن بزيت البابونج : كمية من العشبة والزهر يغمرها زيت الزيتون وتغلى حتى أسوداد البابونج ثم تصفى ويدهن باب البدن وداخله مرتين يومياً بعد الغسل بالماء الساخن والتنشيف . ويؤخذ مرتين أيضاً من مسحوق حبة البركة الممزوج بالسكر : نصف ملعقة صغيرة من هذا المزيج الناشف ويعده بعض الماء .

أو : عصير من جذور الهندباء البرية الغضبة والمستأصلة قبل ازهرار النبتة : ثلاث ملاعق صغيرة يومياً مع الحليب .

أو : يغلى خمسة وعشرون غراماً من جذور الهندباء هذه لفنجانين من الماء حتى يبقى فنجان واحد يشرب على دفعات وكل مرة ملعقة صغيرة . ذلك في الحالات الشديدة .

أو : مستحلب الهندباء البرية : عشرون غراماً من العشبة المزهرة لفنجانين من الماء يشربان على دفعات .

أو : يرش عليها إذا كانت ظاهرة مسحوق من بزر الكروياء

المحمص .

أو : التلبيخ بكنبات الحقول بعد دق العشبة الغضة . أو التكميد بماء قدره ثلاثة ليترات غليت فيه مدة عشرين دقيقة قبضة من العشبة . أو اجراء حمامات مقعدية بهذا الماء .

ويعالجها الشعب بإحراق نعل من حذاء قديم ومزج رماده بزيت الزيتون لكي تدهن بهذا المزيج .

الزحار (الديزنطاريا) :

عنّ مرة لرب الأرباب هامو أن يتسلى . فشرع يبرأ من الماء وترابه وبرودته ودفئه مخلوقاته ، أرادها أن تشبه ، من غير الآلهة ، وبذل كل عناية لهذا الهدف . وعندما نظر ذات يوم الى مخلوقاته وأشكالها وسمع مناقشاتها أصيب بزحارف عنيف خصوصاً حين انتبه انه نسي عنصر النور . وتحولت عشياته وأسحاره إلى آلام وقرف . وسرعان ما عرفت هلياس بما أصابه . فخفت اليه ومعها ورق من شجرة كان واهو إله المناطق الحارة والمجاهل العجيبة قد أهداها إليها . وسقت هامو من ماء غلي فيه بعض الورق من تلك الشجرة . فهدأ ما به وعادت البهجة والأنس يلونان اسحاره ولياليه . وظللنا نبحث عن الشجرة السحرية تلك حتى أهتدينا . إنها شجرة الجوافا : تغلى قبضة من ورقها في ليتر ماء حتى يبقى نصفه . فيصفى ويحلى ثم يشرب على دفعات .

ومن أعراض الزحار ضعف القابلية للأكل وشدة العطش وبعض ارتفاع درجة الحرارة وكثرة التردد الى المرحاض . وعند تأزّم الحالة قد تظهر مادة مخاطية مائلة للاحمرار . فالمعالجة تكون مثلاً بغلي ثماني ورقات من غصن البلوط لكل فنجان ماء مدة خمس دقائق ثم يضاف ماء الأرز المغلي ويشرب خمسة فناجين في اليوم لمدة شهر مع أخذ ملعقة من زيت

الزيتون يومياً صباحاً على الريق .

ويمكن معالجة الزحار بثمر البلوط المقشر المجفف عدة أيام في الشمس بعد تقطيعه ثم يحمص كالبن حتى اشقرار لونه فقط ويحضّر غلياً كالقهوة بنسبة ملعقة صغيرة مطحونة لفنجان ماء .

أو : يسلق كيلو من الليمون الحامض الناضج ثم يترك ليبرد . تؤكل واحدة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث . يمكن تحليتها أو تمليحها .

أو : شيّ أربعة من رؤوس الثوم ومثلها من البطاطا وأكل هذه الكمية يومياً . إذا داوم المريض على ذلك يشفى حتى ولو كان زحاره مزمناً .

أو : المداومة على شرب ماء غلي فيه حب السماق : قبضة في ليتر ماء ، يغلى إلى أن يبقى ربعه فيشرب بجرعات صغيرة .

أو : غلي ماء البحر واجراء حقنة شرجية كل يوم وهي باردة ولمدة عشرة أيام . ثم يستراح عشرة أيام ، بعدها يعاود . هكذا دواليك حتى الشفاء .

أو : إذا كان مع الزحار إمساك يمزج بياض بيضة بعصير ليمونة حامضة . ويؤخذ مرة واحدة في اليوم حتى ثلاثة أيام . فإن تظهر مادة لزجة في البراز يكن الدليل حسناً .

ويعالج الطب الرسمي الزحار بالأوريوميسين مثلاً .

معالجة الجهاز البولي والدموي
بالأعشاب الطبية

الرمل وترسباته :

فكرة عامة عن الرمل وترسباته:

يسبق المعالجة فحص للبول يرينا نوع الرمل. والرمل اذا أهمل تماسك وشكّل حصاة تفتك بالكليتين خصوصا في ظروف برد أو إنتان. وهذا الرمل على أربعة أنواع:

١ ـ أسيد أوريك: يكثر عند المفرطين بأكل اللحم. وهذا الحمض ينحلّ في البول، وقد يترك رواسب ترابية في الكليتين أو في المثانة. وتراكمه يشكل الحصاة البولية.

٢ ـ أورات الصود: يظهر هذا النوع عند المفرطين بشرب الكحول وأكل اللحم مع قلة حركة، فيترسب على غضاريف المفاصل خصوصا إبهام القدم فيحدث النقرس وآلامه.

وعلى أصحاب النوعين السالفين بالمآكل النباتية مع الاقصار عن اللحم والكحول. كما عليهم التداوي بما يحل حامضهم كأملاح الليتين والأورودونال والأوروكسال. كما على قليلي الحركة بينهم أن يمارسوا الرياضة المناسبة ليحرقوا فضلات أغذيتهم، اذ من أسباب الرمل عدم احتراق الأغذية احتراقا كاملا. كما ينصح للمصابين بأي من أنواع الرمل أن يغسلوا كلاهم صباحا على الريق بشرب الماء.

٣ ـ حماضات الكلس: تحصل هذه الرمال البولية لأكلة النبات ولا سيما الذين تزداد الحموضة في معدهم، وهم من ذوي المزاج العصبي والقصور في الكبد والتخمرات. انها رواسب انتانية. فعليهم الامتناع عن الأغذية النباتية الصرف مع الاقلال جدا من البيض لأن ما فيه من كلس يساعد على تكوين الحماضات الكلسية. وعلاج هؤلاء بالمانيز لتعديل حامضية المعدة ومنع هذه الرمال من الترسب وحل ما ترسب منها، وكذلك بمركبات الفوسفور.

٤ ـ فوسفات الأمونياك والمانيز: يتكون من أنواع الرمال السابقة وهو منتن. وأصحابه ذوو التهابات أو تخمر.

فائدة:

على كثيري الحركة الذين رملهم من الأوكسالات أن يمتنعوا عن السبانخ والخيار والبندورة والفلفل والشاي والشوكولا.

والآن لننتقل الى المعالجة بواسطة الأعشاب أو الى التداوي الطبيعي:

للمغص الكلوي:

مستحلب ملعقة صغيرة من قشر الزيزفون الفرنجي ومثلها من ورق الغرسة المسماة رعى الحمام لكاسة ماء. يشرب حتى ثلاثة فناجين في اليوم.

أو: مغلي جذور القراص قبل أزهرار العشبة: ملعقة كبيرة لفنجانين من الماء المغلي عشر دقائق.

أو: حمامات لليدين والقدمين: قبضة من زهر الخبازة البرية وورقها أو من الورق والجذور أو ـ وهو الأفضل ـ قبضة من العشبة بكاملها تغلى في ليتر ماء. والجذور تستأصل من عشبة الخبازة التي لم تزهر بعد. هذا العلاج مفيد أيضا للدوار والتهاب الأمعاء.

التهاب الكليتين:

عندما أصيبت نونوس، احدى عذارى الغاب ذات يوم، بالتهاب في احدى كليتيها حزناً على غياب حبيبها نيراد الذي لا تقوى على البعد عنه لحظة واحدة تداركتها هلياس معالجة اياها بكمادات ساخنة من مغلي عشبة نسميها كنباث الحقول. وضعت الآلهة المكمدات على الكلية المصابة: قدر خمسين غراما من العشبة المجموعة في الصيف لماء يغمر الكمية ويغلى نصف ساعة للتكميد والشرب معا. الشرب على جرعات.

ويعالج التهاب الكليتين بالشمار: غلي ملعقة صغيرة من ورق العشبة وبذورها وجذورها في ليتر ماء. يمكن شرب فنجانين في اليوم أو ثلاثة. وهذا العلاج مدر للبول ومساعد على الهضم.

أو: حب الكتان: ملعقة كبيرة في ربع ليتر من الماء. الغلي ثلاث دقائق يرفع بعدها عن النار ويبقى عشر دقائق مغطى. يمكن شرب فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

أو: يؤخذ فنجانان في اليوم من مستحلب لوريقات الزهر الناصعة البياض - زهر الاجّاص البري الشائك - بنسبة نصف ملعقة كبيرة لفنجان ماء.

أو: مغلي الزّبوغا الأفريقية (أفوكا): قبضة لنصف ليتر ماء يشرب خلال النهار باردا وعلى دفعتين.

أو: غلي خمس ملاعق كبيرة من حافظات اللوبياء (الفاصوليا) في ليتر ماء حتى يبقى نصفه.. وذلك بعد نقع الحافظات اثنتي عشرة ساعة. أي تنقع ثم تغلى. يمكن شرب فنجانين في اليوم بدفعات ثلاث.

ولأمراض الكليتين بصورة عامة: يغلى ستون غراما - الى مائة - من كنباث الحقول في ليتر ماء. يشرب نصف ليتر مقسمًا على دفعات ثلاث وفي مدى أربع وعشرين ساعة.

للكليتين المسدودتين:

غلي قبضة كبيرة من أعناق الكرز في ليتر ماء ولمدة عشر دقائق وشربه خلال اليوم.

لرمل الكليتين:

أكل أماليد من عشبة القراص الغضة مع السلطة مثلا.

أو: شرب فنجانين في اليوم غليت في مائهما ملعقة كبيرة من جذور القراص المستأصلة قبل أوان زهره. مدة الغلي عشر دقائق.

أو: جذور العليق المقطعة: ملعقة صغيرة تغلى في ماء قدره فنجان. يشرب في اليوم ثلاثة فناجين أو أربعة.

أو: قبضة شوفان يابس ـ التبن ـ تغلى في محلول العسل أو السكر الى أن يصبح لزجا كالشراب ثم يصفى ويؤخذ منه أربع ملاعق كبيرة في اليوم. وهذا مفيد أيضا للسعال.

أو: تغمر كمية من ثمر الفريز ـ توت الأرض ـ بخل نقي وتبقى منقوعة فيه أربعاً وعشرين ساعة ثم يصفى الخل ويشرب منه ثلاث ملاعق كبيرة في اليوم.

للرمل والحصاة في الكليتين:

عشبة الجرح ـ الحشيشة الذهبية ـ غليا: قبضة من الورق مع الجذور لليتر ماء. مدة الغلي دقيقة. يشرب أربعة فناجين باردة في اليوم. الأول صباحا والثاني عند الظهر والثالث في المغيب والرابع قبل النوم (ويجب معها لهذه الغاية قليل جدا من الكربونات).

أو: يؤخذ يوميا على الريق ولمدة أسبوع قدر فنجان قهوة من عصير اللوبياء الخضراء.

أو: يغلى ثلاثون غراما من لحية الذرة في ليتر ماء ولا يشرب منه الا بعد غليه بساعتين. يمكن أخذ أربعة فناجين يوميا.

لحصاة الكليتين:

جذور العليق: ملعقة صغيرة تغلى في قدر فنجان من الماء. يمكن شرب أربعة فناجين في اليوم.

أو: شرب أربع ملاعق كبيرة يوميا من زيت الكتان بجرعات صغيرة. وهذا الزيت يشرى من الصيدلية. أو يصنع كما يلي: تغمر كمية من حب الكتان بكمية من زيت الزيتون داخل زجاجة محكمة السد تعرض للشمس مدة شهر وتخض كل يوم عدة مرات ثم يصفى الزيت ويحفظ لسنة واحدة.

أو: الاستحمام ثلاث مرات في اليوم كل مرة ربع ساعة بماء غليت فيه حفنة من كنباث الحقول كاف للحمام الجزئي أو الكامل. مدة الغلي عشرون دقيقة. ودرجة الحرارة المائوية لهذا الماء ثلاثون. وبعد الحمام يشرب من ماء غليت فيه عشبة الكنباث بنسبة خمسين غراما منها لربع ليتر من الماء.

لانزال الحصاة مهما يكن نوعها:

تغلى قبضة من عشبة قطع وصل - المدّادة - في ربع ليتر من الماء مدة ساعة. ويشرب في اليوم نصف ليتر ساخنا.

أو: يشرب مدة نصف شهر من ماء غليت فيه حبات من نوى البلح: تدق عشر حبات وتغلى في نصف ليتر من الماء الى أن يصبح ربع ليتر، فيشرب ساخنا ومقسوما الى دفعتين في اليوم.

وهنالك العشبة الممتدة على الشاطىء اللبناني بعد خلدة جنوبي بيروت وقد سميتها «ابنة الرمال» تغلى قبضة منها في ليتر ماء يشرب على دفعات في اليوم.

وتقول العرب ناصحة للمصابين أن يعتدلوا في الأكل وأن يأكلوا الخبز غير الأبيض.. وكذلك لحم المعز الفتية والجدي والفراريج والحجل والزبيب مع طرح بذوره واللوز غير المالح وقصب السكر والبطيخ الأخضر مع سكر النبات وشرب الماء الساخن على الريق.. وتحذر من أكل الزبد والهريس والجبن والسمك واللبن والماء البارد ومن الاكثار من اللحم ومن الأرز خصوصا مع اللبن ومن لحم البقر والأرنب ومن التمر... أما التداوي لتفتيت الحصى فمنه ماء الحمص الأسود شربا. أو الشرب من القرفة الخشابية أو من الينسون أو أكل لحم السمانى أو الشرب من عصير الفجل دون ورقه على الريق عدة أيام لتفتيت الحصى الكبار والصغار في المثانة.. والشرب من ماء البطيخ الأخضر مع سكر النبات. وهنالك المحلب الذي ينفع من الحصى في الكليتين أو المثانة. وكذلك البندق النيء.

والخبرة الشعبية تصف للحصى عشبة تسمى عندنا سن العجوز: يقطع القسم الذي فوق الارض عندما تظهر ثماره ويغلى بنسبة قبضة لليتر ماء ويشرب المصاب ثلاثة فناجين في اليوم أو أكثر.

المثانة

آلامها:

تعالج بتلبيخ أو تكميد على محل الألم بماء غليت فيه لحية الذرة: قبضة لليتر من الماء. ويستحسن اجراء حمامات لليدين والقدمين بماء قدره ليتران غليت فيه ثلاث قبضات من لحية الذرة. وهذا العلاج مفيد أيضاً للمغص الكلوي وللروماتيزم وداء المفاصل.

التهابها:

يعالج مثلاً بلحاء الصفصاف المسلوخ عن اغصان عمرها أربع سنوات فما فوق: تنقع عشر غرامات من قشر الصفصاف عدة ساعات في ماء قدره فنجان ثم يغلى ويصفى. ويمكن شرب فنجانين في اليوم لكن بجرعات صغيرة. وهذا مفيد أيضاً للروماتيزم والنقرس ونزيف المعدة والامعاء.

أو: حب الشمار: ملعقة صغيرة لفنجان ماء استحلاباً بعد دق هذا الحب، يترك المستحلب مغطى بعد رفعه عن النار مدة عشر دقائق. ويمكن شرب فنجانين يومياً لغير الحائض والحامل.

أو: حب الكتان المدقوق: ملعقة كبيرة لربع ليتر من الماء تغلى فيه مدة ثلاث دقائق ثم يرفع الوعاء عن النار ويبقى مغطى مدة دقائق عشر..

أو: قشو اللوبياء (الفاصوليا) أي حافظات الحب: أربع ملاعق من هذا القشر تنقع مثلاً من الصباح الى المساء في ليتر ونصف الليتر من الماء ثم تغلى حتى يبقى نصف الماء. يمكن شرب فنجانين في اليوم مقسومين إلى ثلاث دفعات.

أو: مستحلب من زهر البابونج محلّى: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى مدة خمس دقائق. يشرب في اليوم فنجانان ساخنان.

أو: مستحلب الوريقات من زهر الاجاص البري الشائك: نصف ملعقة كبيرة لفنجان ماء. يشرب اثنان في اليوم.

أو: شرب فنجانين يومياً محليين بالعسل أو سكر النبات من مستحلب لسان الحمل السناني (الصغير): ملعقتان صغيرتان من الورق المفروم لفنجان ماء. (يستعمل الورق وحده قبل أن تزهر العشبة ولكن بعد ازهرارها تستعمل كلها أي ورقاً وزهراً وجذوراً).

أو: التكميد بمدقوق ساخن من كنباث الحقول فوق العانة، وكذلك استعمال الحمام الكلي أو الجزئي. ويعمل المغلي للتكميد وللحمام بنسبة حفنة من العشبة تغلى عشرين دقيقة في كمية من الماء كافية للحمام وبدرجة مائوية من الحرارة ٣٠ ثم بعد الحمام أو أثناء التكميد يفضل شرب مغلي من الكنباث: يغلي خمسون غراماً من العشبة المجموعة صيفاً في ربع ليتر من الماء لمدة نصف ساعة.

قروح المثانة:

يفيد قروحها واوجاعها شرب الصعتر.

حرقة المثانة:

يفيدها قصب السكر. وهو مفيد أيضاً لحرقة البول. وتقول العرب

بأن المفيد لحرقة المثانة قصب السكر كما تقدم أو دهن الورد عندما يدهن به من خارج العورة. وهو مفيد لحرقة البول كذلك.

حصاة المثانة:

تعالج هي أيضاً بكنباث الحقول حماماً وشرباً كما ذكرنا أعلاه وبالشروط نفسها.

أو: بكميتين متساويتين من السكر وحب الكتان المسحوق تمزجان، وكل يوم تؤخذ برشامتان.

أو: برشامتان في اليوم من حبة البركة السوداء المسحوقة والممزوجة بقليل من السكر. وهذا مفيد أيضاً في تذويب البواسير وطرد الغازات.

أو: بشرب عصير من اضلاع الفجل دون الورق: ثلاثة فناجين قهوة من العصير، واحد في الصباح وآخر ظهراً وثالث في المساء.

حرقان البول:

يعالج بورق الزهر من الخطمي الوردي: ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء يغلى عدة دقائق فقط. يمكن شرب فنجانين ساخنين يومياً.

ولحرقان البول: يدهن خارج العورة بدهن الورد، ثم ان الشرب من قصب السكر جد مفيد، وهذا مرّ معنا اعلاه بصدد الحرقة في المثانة.

وإذا كان الحرقان ناتجاً عن التهاب المثانة فعلاجه مستحلب من زهر البابونج بنسبة ملعقة ونصف الملعقة لفنجان ماء. يمكن شرب فنجان ساخن أو اثنين فقط في اليوم.

وتقول العرب ان على المريض أو المعرض لذلك أن يحتمي من أكل الحوامض والموالح، ويفيد جداً سف بزر القطونا بماء بارد من غير مضغ ولا سحق.

التهاب مجرى البول:

مستحلب من عشبة القراص المزهرة (ما عدا الجذور): ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء. يشرب اثنان في اليوم.

البول المدمم:

شرب مائة وخمسة وعشرين غراماً من عصير القراص بجرعات قبل ازهرار العشبة أي عصير العشبة كاملة... أو مستحلبها (ما عدا الجذور) عندما تزهر: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء. يمكن شرب فنجانين يومياً.

أو: سلق ربع كيلوغرام من الأرزّ بالماء ثم اضافة ربع ليتر من اللبن. يؤكل المزيج عوضاً عن العشاء. إن لم ينقطع الدم حالاً ـ سواء كان مسبباً عن حصاة في البول أو عن مرض في البروستات ـ يمكن التكرار في الليلة الثانية.

وتقول العرب: ينفع من البول المدمم، عدا الأرزّ باللبن، الصعتر مدقوقاً ومنخولاً ومسفوفاً على الريق..

تقطير البول:

يصاب به المشايخ في غالب الاوقات والمبرودون. وينفع منه حسب الطب العربي الاستمرار في شرب الكمون أو أكل الثوم أو العسل على الريق.

انحباس البول:

يُعالج بأكل ثمر من توت الأرض (الفريز) أو بمستحلب اوراقه النظيفة غير الملوثة أو بأعناق الكرز: قبضة من ورق الفريز أو من أعناق الكرز لليتر ماء.

أو: توضع لبخة من زهر الوزال الغض (أو الجفاف المبلل) على المثانة. وتغير كل ساعتين. وهذا مفيد أيضاً للورم.

أو: شرائح البصل ـ أو مفرومه ـ تسخن برفق لا يتغير معه لونها وتثبت على المثانة. تغير مرة نهاراً وثانية ليلاً.

أو: يؤخذ يومياً على الريق صباحاً قدر فنجان قهوة من عصير اللوبياء الخضراء ولمدة أسبوع.

أو: يقلى جيداً في زيت زيتون على نار خفيفة ثمانية رؤوس من الكرّاث لتصنع لصقة في أسفل البطن.

أو: غلي ثلاثين غراماً من حب الشمار المكسر في ليتر ماء وشرب أربعة فناجين في اليوم. وهو نافع لحصاة الكلية والمثانة.

أو: غلي قبضة من جذور الطيّون وشرب ثلاثة فناجين في اليوم. وهذا نافع كذلك للبروستات (وهي وصفة شعبية).

أو: مستحلب الهندباء البرية بنسبة عشرين غراماً من العشبة المزهرة لفنجاني ماء يشربان في اليوم بجرعات.

أو: مستحلب ورق الكوسا الفرنجي: قبضة كبيرة لليتر ماء. يؤخذ ساخناً مقدار ثلاثة أرباع الليتر على أربع دفعات.

أو: مغلي من لحية الذرة: قبضة كبيرة لنصف ليتر من الماء.

أو: مغلي البقدونس: قبضة كبيرة لليتر ماء.

أو: مستحلب من جذور الطرخشقون وورقه وبراعمه قبل تفتح الزهر: ملعقة كبيرة لفنجان ماء يشرب على دفعات.

وتقول العرب: يفيد انحباس البول خرء الحديد المنخول ووضعه بشيء من الماء وشربه. أو القرفة اللفّ حين تدق وتؤكل. انها عجيبة في ادرار البول المنقطع المقطّر أو سلسه.

أو: جعل شيء من الملح في الدبر. وعدم أكل الحامض أو الملح.

أو: حليب النساء المخلوط بالعسل. وهو مزيل أيضاً للحصى.

لإدرار البول:

مسحوق من قشر الليمون الحامض المجفف: ثلاث ملاعق صغيرة يوميا مع العسل. وهذا مفيد أيضاً لتقوية المعدة ولتخفيف العرق.

أو: أعناق الكرز: تنقع بعد تقطيعها مدة أربع وعشرين ساعة ثم تستحلب بنسبة قبضة لليتر ماء. يمكن شرب أربعة فناجين في اليوم.

أو: لحية الذرة أو غير ذلك مما مرّ خلال الكتاب...

سلس البول:

تقول العرب: سببه ارتخاء المثانة أو شدة البرودة. فيجب على من يزحمه بوله ان يتغذى بالهريسة والارزّ المطبوخ والبيض المدفون في الرماد ولبن البقر والنعاج وأكل الكوارع من معز وضأن. وإذا داوم مدة على أكل البيض المسخن (النمرشت) على الريق نفعه جداً من سلس البول. ويفيده جداً مسحوق الخولنجان شرباً وكذلك الحمص الاسود منقوعاً بالخل الحاد ثلاثة أيام. ثم يؤكل الحب ويشرب الخل.

البول في الفراش:

يعطى الولد كل ليلة ملعقة صغيرة من العسل. فالعسل، عدا كونه مهدئاً للاعصاب يمتص الماء من الجسم.

أو: غلي ورق البلوط المجموع في الصيف: ملعقة صغيرة بقدر فنجان من الماء ثم يصار إلى التصفية بالتحلية بالعسل أو سكر النبات. يشرب قبل النوم نصف فنجان لا غير. يستعمل هذا العلاج مدة عشرة أيام.

أو: يؤخذ كل ليلة قبل النوم ولمدة شهر قدر ملعقة صغيرة من مزيج قوامه خمسة غرامات من جنزبيل محمص كالبن ومسحوق ومن مائة غرامٍ عسلاً.

أو: مستحلب من لسان الحمل السناني (الصغير): ملعقتان صغيرتان من الورق المفروم (قبل الزهر) لفنجان ماء أو من العشبة كلها بعد ازهرارها... يؤخذ ثلاثة فناجين في اليوم محلاة بالعسل أو سكر النبات. أما الطفل فيعطى نصف الكمية على ثلاث دفعات، الثالثة قبل النوم.

أو: أكل ثوم وبصل مع السلطة، وحمامان في اليوم بماء قدره ليتران غلي فيه مدة نصف دقيقة رأس ثوم مسحوق وقبضة من زهر الزعرور الشائك البري. أي هذا الماء المغلي يضاف إلى ماء الحمام.

أو: مستحلب الينسون والصعتر البري الطويل: نصف ملعقة صغيرة من كل في فنجان ماء. .

أو: السائل المأخوذ من ثمرة السرو، وهو يباع في الصيدليات: يعطى للبالغين عشر نقط قبل كل من وجبات الطعام الثلاث. وللأولاد يراعى العمر ويؤخذ السائل اثناء الطعام.

رمل البول:

يداوم على أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع الاكل ولو مرتين يومياً فهو مزيل للترسبات الرملية.

أو: شرب اربعة فناجين في اليوم من ماء غليت فيه جذور النجيل (الثيِّل): خمسة عشر غراماً من جذوره المقطعة لنصف ليتر من الماء تغلى فيه عشر دقائق.

أو: غلي بذور البقدونس المدقوقة: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب على دفعتين في اليوم.

أو: عصير البصل: ثلاثمائة غرام من البصل الغض المفروم تنقع في ستمائة غرام من الخل الأبيض مع مائة غرام عسلا. يؤخذ كل ساعة ملعقة كبيرة أي يشرب من مائة غرام في اليوم إلى مائة وخمسين.»

أو: يشرب ربع ليتر وهو فاتر في الصباح ومثله في المساء من ماء غلي فيه بزر البصل (البعدرون) بنسبة ما يملأ فنجان قهوة من البزر الذي غلي في ليتر ماء حتى بقي نصف الليتر. ويداوم على ذلك عدة أيام.

حصاة البول:

مستحلب ملعقتين صغيرتين من قشر الزيزفون الفرنجي ونصف ملعقة صغيرة من النعنع لكاسة ماء. يمكن شرب فنجانين يومياً أو ثلاثة.

السكري

طلائعه ثلاث: نهم وظمأ وتبول: من مسبباته تأثرات عصبية عميقة، كالخوف والخيبة، مما يحرك غدداً داخلية تسبب هي بدورها زيادة الادرينالين في الدم. وبتكرُّر هذه التأثرات تزداد كمية الادرينالين فيشتد التوتر الشرياني ـ ضغط الدم ـ وكذلك السكر ويقع ذو الاستعداد (أو الوارث) في هذا المرض.

وهناك من يرد سبب السكر إلى علة في الكبد (تُنظِّم الادخار) أو في الغدة النخامية الرأسية (تنظم الافراز والطول) أو في البنكرياس (منظم للاحتراق، وفيه الخلايا الكبيرة التي تفرز عصارة تسير في قناته وتصب في الأمعاء لتهضم المواد النشوية والسكرية، وفيه الخلايا الصغيرة التي تصب افرازاً في الدم يحرق الغلوكوز ويؤكسده أي يساعده ببطء على احتراق السكر. فالاكثار من أكل السكر والمصنوعات منه مرهق للبنكرياس.) وعلى كلٍ فمن النتائج: الضعف الجنسي عند الرجل، وعدم الحمل عند المرأة أو الاجهاض السريع؛ أما العينان فوقاهما الله من فتك هذا الداء. وكذلك الرجلان.

المتوجب: الاسراع لفحص الدم والبول.

البول السكري:

منهم من يقول بأنه فيضان من السكر الذي في الدم، لأن هذا

يحمل منه ما يساعده على توليد الطاقة الكافية للحركة والحرارة في الجسم. ومنهم القائل بأن الأكثار من أكل السكر الأبيض والمصنوعات منه كالحلويات يجند البنكرياس والكبد والكليتين والرئتين للتخلص من الزيادة، وهذا التجنيد جد مرهق لها...

ثم هنالك البتيالين في اللعاب الهاضم للنشويات والمحوّل لها إلى سكر. فالزيادة من أكله - أي السكر - توقع الغدد التي تفرز البتيالين في الاجهاد والضعف.

النتيجة: امساك وحموضة وفقر دم وتدرن رئوي ووهن المقاومة في الجسم للأمراض وظهور البول السكري.

فعلى المصاب الامتناع حتى عن أكل ما يتحول إلى سكر كالبطاطا والمعكرونة وطبعاً الخبز والسكر والفاكهة الكثيرة الحلاوة، وكذلك المقليات بالزيت

إن المعالجة في الطب الرسمي مرتكزة على الانسولين. لكنها تطورت عندما رأت أن مفعوله يزول بعد ساعات خمس. وجعلت تستعمل انسولين بروتامين زنك: يبدأ مفعوله بعد الحقن بخمس ساعات ويستمر حسب المقدار المحقون لحرق السكر من بضع عشرة ساعة إلى سبعين. ثم انسولين كلوبوتين البادىء مفعوله بعد ساعة والمستمر خمس عشرة من الساعات. والتطور لا يعرف الوقوف ولو لحظة: فكان المزج وظهور ما يسمى دي انسولين...

ويعطى المريض كذلك - مع حمية منظمة - فيتامين «ب» و «ج». وهكذا يمكنه أن لا يكون بعيداً عن طيبات الحياة.

أما المعالجة في ميدان الطب الطبيعي أو الشعبي فاليك بعضاً منها:

إذا شئت إعادة السكر بسرعة إلى المستوى الطبيعي فإليك بغلي

لرؤوس القصعين الموشكة أن تزهر: قبضة لليتر ماء. يمكن شرب فنجانين بجرعات متعددة تنتهي عند النوم.

أو: مستحلب من ورق القصعين: ملعقة صغيرة لفنجان ماء. يمكن شرب فنجانين بجرعات متعددة تنتهي عند النوم أيضاً.

وللسكر والضعف: غلي ورق الجوز بنسبة تسع من ورقاته لليتر ماء. يشرب في اليوم فنجانان.

ويفيد المصاب بالسكر أكل بصلة متوسطة الحجم أو ثلاث من اسنان الثوم نيئة مع الطعام. أي اليوم بصلة وغداً ثوم وبعد غد بصلة وهكذا دواليك.

أو: أكل الخيار الغض بكثرة لأنه منق للجسم من السموم إذا كان في موسمه...

أو: مستحلب من ورق الآس: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب بجرعات.

أو: أكل حب الشوفان حسب التعليمات على علبته المشتراة للمصابين بالسكري.

أو: شرب عصارة القواص ـ ورقاً وزهراً وضلوعاً ـ من مائة غرام في اليوم إلى مائة وخمسة وعشرين.

أو: حافظات اللوبياء (الفاصوليا) نقعاً وغلياً: أربع ملاعق كبيرة من الحافظات الفارغة من حبها والمقطعة تنقع في ليتر ماء طول النهار أو الليل ثم تغلى إلى أن يتبخر نصف الماء. يشرب فنجان واحد يومياً مقسوماً إلى دفعات ثلاث.

أو: للسكري عموماً ورق التوت الشامي: قبضة تغلى في ليتر ماء ليشرب وحده في اليوم.

أو: تغلى في ليتر ماء مدة ربع ساعة قبضة من عشبة تسمى عندنا عشبة الغصّون وهي تنبت على الصخور الشرقية من أعالي تلة الفوار. . . أما الشرب فثلاثة فناجين باردة في اليوم. وهذه الوصفة شعبية مشهورة.

هذا مع الحمية وحظر الأبيضين السكر والخبز والمصنوعات منهما، ومنع ما يمكن تحوله إلى سكر كالبطاطا، وشديد الحلاوة من الاثمار كما تقدم.

الخصيتان

في كل منهما آلاف الاقنية الحاملة للنطف. طول القناة حوالى متر. فلو جمعنا اقنية الخصيتين لكان طولها من بلدية انطلياس إلى مجلس المتن الشمالي الثقافي القائم في عين فرشلو أي مسافة كيلو مترين. وتعمل الخصيتان لا أقل من نصف قرن. وتقذفان كل شهر ما يقارب عدد السنين في عمر الكرة الأرضية من الحيوانات المنوية. وكل واحد من هذه الحيوانات يمكن أن يكون جداً لذرية.

للحكّة والحزازة في الخصيتين:

كميتان متساويتان من عصير ورق الموز ومن الخل الجيد تشفيان الحكة والحزازة في الخصيتين وفي أي مكان من الجسم.

بثور حول العانة:

يغلى ورق الجوز جيداً ثم يصفى ويلبخ به مراراً. وبعد ذلك تُرشّ بودره غير مطيبة.

و«للتسميط» عند الصغار والكبار يدهن المكان بزيت الزيتون.

البروستات
أو المَوْثة

هي غدة تناسلية ذات شكل ميال إلى المخروطي. لونها رمادي محمّر. طولها حوالى ثلاث من السنتيمترات على أربع عرضاً. وزنها قد لا يزيد عن الخمسة والعشرين من الغرامات. حجمها يتغير حسب العمر: يتم عادة في الخامسة والعشرين، ويبقى حتى الخامسة والأربعين. وبعد الستين ينمو إلى ضعفين أو ثلاثة.

هذه الغدة تساعد جهاز الرجل التناسلي في وظيفته. وعلى الرغم من صلابتها هي شديدة التعرض للجراثيم فالالتهابات لكثرة اجربتها ولوجودها حول عنق المثانة حيث يبدأ المجرى البولي. وأنّ للطب أن يعالج هذه الجراثيم (كجراثيم التعقيبة) البعيد حتى عن دفاع الجسم؟ لكن اكتشاف السولفا والبينيسلين والستربتومايسين والتراميسين كبح جماحها، ونجت البروستات الا من التهابات تتسرب إليها من تلك التي في مجاري البول شأن الجيوب الانفية مع الكليتين أو اللثة واللوزتين مع الدم... ثم يبدو أنْ أصبح من الممكن عدم استئصال البروستات وقطع النسل بعد أن اهتدى الطب إلى تأثير الهرمون العكسي في اعادة البروستات - بعد تضخم يسد المجرى البولي - إلى حجمها العادي وإزالة الرواسب. واستعمال الهرمون هذا لا يخلو من أخطار...

وحظ المصاب حرارة تتصاعد وضعف في الاعصاب وفي

القابلية... وصداع وتشاؤم والتهاب في الطباع وفي اللوزتين...

التهاب البروستات:

يعالجه الطب الطبيعي أو الشعبي ببزر الكتّان: ملعقة كبيرة تغلى ثلاث دقائق في ربع ليتر من الماء. ويبقى الوعاء بعد النار مغطى عشر دقائق. يمكن شرب فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

تضخمها:

يعالج بكنباث الحقول للتكميد والحمام وللشرب فوراً بعد الحمام مع حبس البول عمداً لتتسع المجاري وتسقط الرواسب عندما يبول المريض. أما غلي الكنباث للتكميد والحمام فكما يلي: حفنة من العشبة الصيفية تغلى مدة عشرين دقيقة في كمية من الماء كافية لحمام جزئي مقعدي ساخن بدرجة ٣٠ مائوية، ويكرر ثلاث مرات كل مرة مدتها ربع ساعة. ويستعمل هذا الماء للتكميد كما قلنا. وأما غلي الكنباث للشرب فعلى النحو التالي: خمسون غراماً من العشبة تغلى في قدر كوب من الماء أو في ما يكفي لغمرها ولمدة نصف ساعة.

أو: قبضة هليون بري تقلى في نصف ليتر من الماء إلى أن يبقى ربع ليتر. فيؤخذ في اليوم كوبان ساخنان. وذلك لغير المصابين بالسكري.

أو: يمزج لب «المقتي» وبذوره الناضجة بملعقة عسل كبيرة تؤكل يومياً وحدها.

أو: مستحلب الوريقات الناصعة البياض من زهر الاجاص البري الشائك: نصف ملعقة كبيرة لفنجان ماء ـ وهو نافع أيضاً لصعوبة البول.

أو: مستحلب من حب القرع ـ اللقطين ـ المقشرة والمهروسة: عشرون غراماً لفنجان ماء يشرب ساخناً ومحّلى.

أو: ورق عنب الدب. فالتعالج بورق هذه النبتة يفيد. عدا انحباس البول الناتج عن تضخم البروستات ـ التهاب حوض الكليتين المزمن والمثانة والمغص الكلوي الحاصل من رمل أو حصاة صغيرة. ويفيد أيضاً سلس البول أو سقوط المني بعد التبوّل. أما استعمال هذه النبتة فكما يلي:

ينقع الورق المجفف بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء بضع ساعات ثم يغلى عشر دقائق. يشرب دونما تحلية. والأفضل الشرب مساء وفي الليل. وقد يشرب اثناء النهار. على كل يجب شرب ثلاثة فناجين بجرعات متعددة. والذي لا يطيق طعمه يمكنه قبل انتهاء الغلي بدقيقتين إضافة بعض من ورقات النعنع... ثم ان البول يأخذ لوناً اسمر فزيتياً قبل العودة إلى لونه الطبيعي حيث يجب وقف العلاج.

ولا يجوز للحامل أن تتعالج بورق من عنب الدب.

وتعالج الخبرة الشعبية تضخم البروستات بغلي قبضة من جذور الطيّون في ليتر ماء. يشرب ثلاثة فناجين في اليوم.

أو: بغلي قبضة شنداب وقبضة قطع (مدادة) وقبضة خبازة برية ونصف قبضة من ثمر البطم ومثله من العلّيق غلياً في خمسة ليترات من الماء لمدة ربع ساعة.

معالجة الأمراض النسائية بالأعشاب

المبيض:

آلامه:

تعالج بحقن شرجية من مستحلب البابونج: ملعقة كبيرة من الزهر لليتر ماء. الحقن بطيء والحرارة المائوية درجتها ٣٧.

الرحم:

هبوطها:

مشعر بألم في الظهر وصعوبة في البول. قد يعيدها الرجل... ويعالج هذا الهبوط بحمامات مقعدية درجة حرارتها ٣٠ ومدتها عشر دقائق في ماء غليت فيه قشور بلوط مسلوخة عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: اربع ملاعق كبيرة مقطعة تغلى ربع ساعة في ليتر ماء.

نزيفها:

يبخر داخلها بالدخان المتصاعد من ورق القصعين عند حرقه.

او: شرب فنجانين في اليوم من مستحلب القراص المزهر: ملعقتان صغيرتان من العشبة المفرومة لفنجان ماء.

او: عصير من كنبات الحقول: ملعقة صغيرة كل ساعتين، اي ست ملاعق صغيرة تشرب يومياً.

او: غلي كنبات الحقول: خمسون غراماً تغلى نصف ساعة في ماء كاف لغمرها. والغلي على نار خفيفة...

الحيض:

نقصه:

يعالج بالقنطريون الصغير: ملعقة صغيرة تغلى في قدر فنجان من الماء. يشرب منه ملعقة كبيرة قبل الاكل صباحاً ومثلها في المساء.

زيادة نزفه:

ملعقتان كبيرتان من ورق العليق تغليان بقدر فنجان من الماء. يشرب حتى اربعة في اليوم.

او: غلي قشور البلوط المسلوخة عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: ملعقة صغيرة من هذا القشر المقطع لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة عشر دقائق ويشرب ساخناً.

وتقول العرب: اذا غزر الحيض يمكن ان تتحمل المرأة كمية من الكراث مع زيت عتيق اي قديم فتخف غزارة الدم. او: تتحمل بقطنة مغموسة بعصير البلح. او: تتحمل بمسحوق من ورق القطن.

لتنظيم الحيض:

مستحلب من اكليل الجبل ورقاً وزهراً: ملعقة صغيرة منه ابان الزهر لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم مقسوماً الى دفعتين.

او: تنقع لمدة ثلاثة ايام قبضة وريقات من أكليل الجبل في ليتر من الخل الابيض ثم يصفى ويؤخذ منه مدة ايام الحيض قبل الاكل قدر فنجان قهوة صباحاً وكذلك في المساء.

او: قبضة من حب البقدونس تغلى في ليتر ماء. يشرب فنجان واحد في اليوم. وهو مفيد ايضاً لاسقاط الحرارة.

او: فنجان من ورق البقدونس او حبه او جذوره قبل الزهر: مائة غرام تغلى في ليتر ماء. وهذا مفيد ايضاً لتسكين آلام الحيض.

او: حمام مقعدي بليترين من الماء غليت فيهما قبضتان من زهر العصيفرة وبراعمها وحبها.

او: مستحلب من ورق القراص: قبضة او اثنتان غضتان لليتر ماء. يشرب حتى ثلاثة فناجين. وهذا مفيد ايضاً عند نزف الدم.

اذا تخلّف الحيض:

الشرب من مستحلب الصعتر البري الطويل: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

للتي لا تحيض:

قال جالينوس: اذا أكلت المرأة درهم كراث مع نصف أوقية عسل بخلّ حادّ حاضت.

او: لتأكل كمية من الكراث مع نصفها من العسل تحض.

فائدة:

هنالك من النساء من يدرطمثهن الماء الحار شربا. او المقشورمن السمسم وهذا قد يسقط الجنين، فلتنتبه الحامل...).

لمعالجة النزيف النسوي:

يمزج في كوب حليب ملعقة كبيرة من ورق التين المجفف المطحون. يمكن ان تشرب المرأة منه لأيام قليلة كوبين يوميا.

آلام الحيض:

تعالج بمستحلب البابونج: خمس زهرات مجففة لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم قبل الغداء.

او: ملعقة صغيرة من حب الينسون لفنجان ماء تغلى فيه نصف دقيقة. يؤخذ فنجانان في اليوم. وهذا مفيد ايضا للربو والسعال ولتيسير الدورة الدموية وللدوار والمغص شرط ان لا يكون الفم والامعاء في تهتيج.

او: حمامات لليدين والقدمين بماء قدره ليتران غليت فيهما اربع قبضات من ورق القراص الغض.

او: مستحلب المردكوش: خمس ملاعق صغيرة لليتر ماء. يشرب في اليوم فنجانان لآلام الحيض. واذا أريد لمعالجة الخفقان في القلب او للنوم الهادىء ففنجان واحد قبل الرقاد مساء.

او: يثبت على البطن المتألم من حيضه ورق الملفوف المسخن بمكواة.

او: مستحلب اكليل الجبل: ملعقة صغيرة لفنجان ماء واحد في اليوم يشرب مقسوما على دفعتين.

او: مستحلب النعنع: ملعقة كبيرة لفنجان ماء. يشرب حتى ثلاثة في اليوم، ويمكن مزجها بالحليب.

او: مستحلب البقدونس: ملعقة كبيرة من الورق والجذور الغضة المفرومة لفنجان ماء. يشرب حتى فنجانين في اليوم.

او: زيت من بذور الكروياء: كمية من البذور مع ضعفها من زيت الزيتون وجزء يعادلها من الخل الأبيض: يغلى هذا المزيج الى ان يتبخر الخل عندئذ يصار للدلك بهذا الزيت. واذا كان الألم من النوع العصبي يضمد بالصوف بعد الدلك.

سن اليأس وانقطاع الحيض:

لتخفيف الاضطرابات في هذه الحالة تؤخذ عشر نقاط قبل كل وجبة طعام من السائل المستخرج من ثمر السرو. يشرى من الصيدلية.

او: مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القصعين ومثله من ورق زهر الورد وكذلك من النعنع وايضا من الشمار ومن الحبق في كاسة ماء. يؤخذ فنجانان كل مساء.

او: مستحلب من ورق القصعين وزهره: عشرون غراما لليتر ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق. يؤخذ في اليوم ثلاثة فناجين بجرعات صغيرة.

او: حمامات لليدين والقدمين في ليترين من الماء غليت فيهما قبضتان من البقدونس الغض مع بعض جذوره وقبضة من بذوره. وهذا مفيد لآلام العادة الشهرية والربو والسعال.

العقم:

يعالج بمستحلب القصعين: ملعقة صغيرة من رؤوس الأغصان الموشكة ان تزهر لفنجان ماء يشرب وحده في اليوم منقسما الى دفعتين.

او: بمنقوع القنطريون الصغير: قبضة تنقع في ليتر ماء او نبيذ ابيض مدة ثماني ساعات وتؤخذ ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام في اليوم ولمدة عشرة أيام او خمسة عشر يوما بين حيض وحيض.

او: شرب الحليب المستدر من انثى الحمار وذلك وشك الطهر من الحيض.

او: تشرب المرأة كل يوم، ولمدة أسبوع، بعض العسل مذوبا بالماء وفيه غرام من نشارة العاج. يمكن من مدة الى مدة العودة الى هذا العلاج.

او: مضاجعتها اثناء اليومين الأخيرين من طمثها.

او: شربها صباحا على الريق كوبا من الحليب مذوبا فيه درهم من كبش القرنفل المنعم وذلك فور طهرها من الحيض.

لمعرفة الحبل:

حقن ارنب ببول المرأة: اذا مات الحيوان فهي حامل والا فلا.

او: جمع البول في وعاء زجاجي أبيض وتركه ثلاثة أيام: ان ظهر في القعر ما يشبه الخيوط البيض القصار فهنالك حمل والا فليست حاملا.

لمنع الحبل:

تقول العرب. اذا دهن الرجل احليله بالقطران عند طهر المرأة من الحيض وضاجعها ما حملت حتى الحيضة التالية.

أو: عندما تتحمل المرأة بالقطران قبل الجماع أو بعده منع الحبل.

للحامل:

لا بأس ان تشرب احياناً بتحفظ مستحلبا من حب الشمار المهروس لمعالجة الاضطراب في الهضم كالامساك والغازات المعوية والغثيان. وهذا المستحلب مدر للحليب ايضا، ويصنع بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى عشر دقائق. يشرب في اليوم قدر اربعة من فناجين القهوة (للحامل اقل).

واذا شاءت الحامل ان يجيء طفلها متين الصحة من شعر رأسه حتى أظافر قدميه عليها بهذه النصائح:

١ ـ أكل الخبز من القمح الأسمر او الذرة.

٢ ـ من اللحوم أكل القلب، والكبد (مرة في الأسبوع)، والكليتين، ولحم السمك وغيره من حيوان البحر، وأحيانا لحم الطيور.

٣ ـ الجبن لأنه لا يتخمر في المعدة كالحليب.. (الا لذات الحصى).

٤ ـ العسل مع تجنب السكر الأبيض. لأن العسل يمنع التخمّر: ملعقتان ممزوجتان بالماء، ثلاث مرات في اليوم اي مع وجبات الطعام. عدا ان العسل مقوّ جدا لجهاز الطفل العصبي.

٥ ـ الخضر النيئة النظيفة.

٦ ـ أكل بيضة فقط.

٧ ـ الفاكهة كالعنب والتفاح، وفراصيد العليق.

٨ ـ ان لم تتوفر الخضر والفاكهة بسهولة يستعان بملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء يشرب صباحا قبل الاكل بجرعات. انه نافع ايضا للتخلص من الغثيان.

٩ ـ الاقبال على المكسرات كاللوز والبندق وغيرهما.

١٠ ـ تجنّب الليمون الحامض والبرتقال والكريب فروت.

النفاس:

يفيده مستحلب البابونج: ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء يُترك بعد النار مغطّى خمس دقائق ثم يُشرب ساخناً. يمكن شرب اثنين في اليوم.

المهبل:

غسله او حمّامه:

قليلات من يعرفن ما أهمية الحمام المهبلي بالنسبة للصحة

والانتعاش والجمال واشراق الصدر والوجه. وهنالك لهذه الغاية ورق الجوز: تغلى ثلاث ملاعق كبيرة منه في ليتر ماء بضع دقائق ثم يرفع ويترك مغطى عشرا من الدقائق ويغسل به فاترا. وهذا يضيق فرجة المهبل ايضا وينظفه من السيلان دون ايذاء جدرانه.

أو: مستحلب نصف قبضة من نبتة الخزام وزهرها لليتر ماء.

او: مستحلب قبضة ونصف من اكليل الجبل في ليتر ماء. وهو مفيد ايضا للغرغرة ولالتواء المفاصل (الفكشة) تدليكا ولشفاء الجروح تلبيخا.

او: غلي قبضة ونصف القبضة من رؤوس القصعين الموشكة ان تزهر لليتر ماء. وهو مفيد ايضا كغسول للوجه والاهاب ولفرك فروة الرأس.

او: غلي قبضتين من العليق ورقا وأماليد وزهرا وجذورا في ليتر ماء. وان لم يتسن الا صنف واحد كالورق فغلي قبضتين ايضا لليتر. وهذا مفيد كذلك للأمراض الجلدية واستسقاء اللثة وألم الأسنان. ولكن اذا كان لحمام مهبلي يفضل ان يكون مقعديا.

او: غلي قبضة كبيرة من جذور الخطمي الوردي وورقه لليتر ماء كاستعمال خارجي. مع حمامين في اليوم لليدين والقدمين بغلي ليترين من الماء فيهما قبضتان من جذور الخطمي الوردي وورقة مع اضافة ملعقتين صغيرتين من زهره. ونعرف ان جذور الخطمي تستأصل في الخريف وتنظف دون ماء وهو علاج مفيد ايضا للأمراض الجلدية وللغرغرة عندما تصاب اللثة بالتهاب.

لرعيان المهبل:

اذا كان الرعيان يزول بالمجامعة فمعنى ذلك ان في المهبل طفيليات دقيقة جدا علاجها غير عسير.. ولكن اذا لم تكن المجامعة

تزيل الرعيان فثمة طريقة وهي ان يغلى ماء البحر وتزال رغوته عن وجهه بعناية ثم يعاد الى الغلي مع حشيشة الزجاج (القزاز) لاجراء حقن مهبلية فاترة.

التهاب المهبل:

تفيده حقن مهبلية قوامها قبضة من اكليل الجبل ومثلها من الصعتر البري القصير استحلابا في ليترين من الماء. وهذا مفيد للسيلان الأبيض معا.

او: الخبازة البرية غليا بنسبة قبضة كبيرة من العشبة كلها في ليتر ماء وهذا مفيد ايضا لالتهاب الحنجرة غرغرة وللأمراض الجلدية والحروق تلبيخا وللسع الحشرات.

السيلان:

للسيلان الأبيض: حقن مهبلية قوامها مستحلب قبضة من اكليل الجبل ومثلها من الصعتر البري القصير لليترين من الماء. وهو مفيد ايضا للالتهاب المهبلي.

او: تبخير داخل المهبل ـ كما رأينا ـ بدخان قصعين يحرق.

او: الغسل المهبلي بمستحلب البابونج: ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة خمس دقائق.

او: غلي قبضة من ورق الطرفاء في ليتر ماء يضاف اليه بعد الغلي ملعقة كبيرة ـ مرة من كربونات الصودا ومرة من الخل ـ لحقن المهبل مرة في اليوم لا غير.

للسيلان الأبيض والأصفر: قشر البلوط المقطع والمسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: ملعقتان كبيرتان تغليان في ليتر ماء مع بعض من ورقات الجوز. وبعد الغلي تضاف ملعقة كبيرة ـ مرة

منَ كربونات الصودا ومرة من الخل - للحقن المهبلي مرة في اليوم ولمدة نصف شهر. وهذا مفيد ايضا لالتهاب الرحم والمهبل.

او: تمزج ملعقة كبيرة من اكليل الجبل مع اثنتين كبيرتين من قشر البلوط الذي ذكرناه في ليتر ماء. يغلى المزيج ويضاف اليه بعد ان يصفى ملعقة كبيرة من كربونات الصودا وتجرى الحقنة المهبلية مرة واحدة كل يومين.

للسيلان والرطوبة: تغلى قبضة من العليق في ربع ليتر من الماء يشرب منه بجرعات صغيرة.

فكرة عامة:

١ - الحقن ممنوع أثناء الطمث وقبل موعد الولادة بشهرين.

٢ - حقن المهبل يفيد عندما يكون الماء فاتراً مضافة إليه ملعقة صغيرة من الملح الناعم - شرط أن لا يسبب الملح احمراراً أو حكة أو حريقاً - لأنه منشط لغشاء المهبل المخاطي ولدورته الدموية وشهوته. وهنالك طريقة أهم - ولو عملتْ على تهدئة الثورة الجنسية - وهي نقع قبضة بابونج في ليتر ماء فاتر مدة اربع وعشرين ساعة ثم التصفية والحقن.

٣ - بعض افرازات المهبل تدافع عنه ضد الجراثيم، وبعضها ضار إذا لم يغسل بلطف.

٤ - هنالك حقن تستدعي مشورة الطبيب. وتستعمل عندما تسوء رائحة الفرج ويتحول لون السائل إلى أصفر ضارب للاخضرار أي عندما تتغلب الجراثيم على المفرزات الطبيعية المدافعة. وبعض الحقن هذه يكون كما يلي: حقن خفيفة من الماء وشيء من الخل. وقد تستعمل المرأة قليلاً من الشبة لأنها تجفف وتضيق.. واستعمال ورق الجوز تكلمنا عنه.

الوقاية من الكوليرا

١ ـ النظافة واللقاح.
٢ ـ غلي ماء الشرب والحليب.
٣ ـ أكل الثوم والبصل والصعتر.
٤ ـ تطهير الخضر والفاكهة بعد غسلها. واذا احتيج لغسلها بعد التطهير فبماء كان قد غلي.
٥ ـ الامتناع عن المرطبات والبوظة.
٦ ـ الوقاية من الذباب وما شابه.
٧ ـ تناول الاطعمة الغنية بالفيتامين «ث». ويمكن استعمال الليمون الحامض.
٨ ـ عدم الاكل او الشرب مما تسيل معه المعدة اذ تصبح ضعيفة في مقاومة المرض.
٩ ـ عند التشكك بالماء يسكب فيه من عصير الليمون الحامض.

السرطان والأعشاب

ان لم تستطع المعرفة الى اليوم ان تنتصر على انواع السرطان كلها فقد تغلبت على العديد منها وهي قادرة على التقدم في هذا المضمار وعلى التخفيف من آلام المصابين الشديدة. مع اننا لا نلوم المعرفة في العالم عندما ننظر الى الميزانيات المخصصة لهذا الفرع او الى الخير بصورة عامة بل نتساءل: هل تستطيع هذه الميزانيات يا ترى ان تشتري بارجة حربية؟ وبعد، تنازعوا ايها الغافلون واقتتلوا وتذابحوا ودمروا بعضكم بعضاً يغتصب سيدكم ارضاً لن تعيشوا طويلاً عليها بل ستبتلعكم اغوارها وترغمكم على حسن الجوار في احشائها:

تحيا النجوم ملايين السنين وهل
يحيا امرؤ غير ايام... اذا قدرا
ويعدها ينضوي في ليل حفرته
تحت الثرى حيث لا نعمى ولا كدرا
وحيث يطهر من خير ومن دنس
وحيث ينسى أأنثى كان ام ذكرا

للوقاية من السرطان:

أكل منظم واعتدال دقيق ومراقبة شديدة للهضم. والطعام يجب

ان يكون غنياً بالبروتايين أي بعض اللحم الاحمر غير الدهني والبيض والجبن والسمك.. فالسرطان نتيجة من نتائج الاسلوب السيّىء في الاكل. وينبغي تجنب السكر الابيض والمصنوعات منه وتناول الفيتامين «ب» الموجود في البيض والكبد والبندق واللوز والفستق والجوز والحمص والفول والعدس والفاصوليا والبطاطا... ثم هامّ جداً الشرب من الخميرة وأكل البصل والصعتر والثوم ... هذا الاخير واق ايضاً من الكوليرا والتيفوس ومخفف للضغط والدوار والسكّر وسموم النيكوتين... واذا تعذر الشرب من الخميرة فيعوض بأكل النخاعات. ومن منشطات الخلايا ومجدداتها أكليل الجبل والعسل والكرفس والبقدونس وماء غلي فيه قشر من اغصان البلوط كما رأينا سابقاً واغصان القرّاص نيئة او عصيراً وفروخ القمح والكراث البري والطرخشقون... كل ذلك مساعد على تنشيط الخلايا وتجديدها وسدّ الطريق على السرطان.

لتخفيف آلامه:

اذا كان في الشفة: يدهن المكان بثلاث نقط من صبغة القراص ثلاث مرات في اليوم: عشرون غراماً من العشبة بأكملها مع ستين غراماً من السبيرتو النقي في وعاء زجاجي محكم السد ومضوع بمكان دافىء مدة نصف شهر.

في اللثة واللسان: المضمضة بصبغة القراص المذكورة او بمستحلب البنفسج العطر او مغليه. المستحلب لهذا الغرض: خمسون غراماً من الزهر والورق لنصف ليتر من الماء يترك بعد النار مغطى مدة اثنتي عشرة ساعة. اما الغلي فعشرون غراماً من الجذور المقطعة في ثلاثمائة غرام من الماء يبقى الى ان يتبخر نصف هذا الماء.

في الثدي: تلبيخه بأوراق البنفسج الغضة المهروسة.

في المعدة: مستحلب الشمار: ملعقة صغيرة من حبه المدقوق

لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى عشر دقائق ثم يصفى ويشرب في اليوم فنجانان او ثلاثة.

في الإمعاء: صبغة القراص المذكورة للشفة أي تُشرب في الصباح ثلاث نقط وكذلك في المساء.

في البروستات: عصارة القراص للشرب او أكل بعض اغصانه مع السلطة او الشرب من ماء قدره فنجانان غليت فيهما ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة المجموعة قبل ازهرار العشبة. مدة الغلي عشر دقائق.

في المهبل: غلي جذور القراص للشرب كما ذكر للبروستات. او الغسل المهبلي بمستحلب البنفسج: خمسون غراماً من الورق والزهر لليتر ماء يترك بعد النار اثنتي عشرة ساعة.

في الرحم: شرب صبغة القراص المذكورة (في الشفة) او ماء قدره مثلاً فنجان غليت فيه ملعقة صغيرة من قشر البلوط المسلوخ عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر. او مستحلب البنفسج العطر للغسل والحقن وقد ذكر آنفاً بصدد المهبل.

في الشرج: حقن شرجية بمستحلب البنفسج العطر. . .

التورم السرطاني:

توضع عليه عدة اسنان ثوم مهروسة. او يلبخ بمهروس من ورق البنفسج العطر الغض. او تمزج كمية من عصير الجزر وثمانية اضعافها من مسحوق الفحم الخشبي وتترك اربعاً وعشرين ساعة للتخمير ثم يذرى منها على الورم أوعلى التقرحات السرطانية التي سيأتي ذكرها. او يلبخ بمستحلب الطرخشقون بنسبة ملعقتين كبيرتين من الجذور المقطعة والورق والبراعم (قبل تفتح الزهر) لفنجانين من الماء يشرب واحد ويلبخ بالآخر. كما يمكن شرب العصارة من العشبة او أكل الورق.

القروح السرطانية:

يفيدها التلبيخ بمهروس الورق من حرشف السطوح او بالعصير. او بعصير الجزر والفحم الخشبي المذكور للتورم السرطاني. او التكميد بعصير القراص .او بمستحلبه: ملعقتان صغيرتان من العشبة المزهرة ـ ما عدا الجذور ـ لفنجان ماء.

الفصل الخامس

الطب القديم بالأعشاب

وصفات من تذكرة داوود

لقد حوى كتاب تذكرة داوود الكثير من عقاقير النباتات الطبية وفوائدها ونظراً لأهمية هذا الكتاب ، فإننا ننقل للقارىء في الصفحات التالية ما كتبه داوود عن بعض النباتات التي ثبت اليوم فعاليتها وفوائدها الطبية ، والتي سبق أن قدمناها في باب السابق من الكتاب ؛ وقد أدرجناها حسب التسلسل الألفبائي للتسهيل والفائدة .

الأنيسون : (اليانسون)

« الأنيسون نبات يطول أكثر من ذراع دقيق الورق عطري يتولد بذره في غلاف لطيف وأجوده الضارب إلى الصفرة الحريف وهو لا ينمو إلا بكثرة الماء . . يحلل النفخ والرياح ويزيل أنواع الداع وأوجاع الصدر وضيق النفس والسعال والحصى وضعف الكلى والطحال ويدر الفضلات ويسقط الأجنة ومضغه يذهب الخفقان وإذا طبخ بالخل حلل الأورام طلاء . . . وطبخه بالسكر يزيل الصفار العارض في الوجه . . . »

الأيرس (عرق الطيب) :

« السوسن (ايرسا) نبات كثير الفروع طيب الرائحة يقوم في وسطه عود يفتح فيه زهر أبيض . . وهو يجفف في الظل وقد جرب

لضيق النفس والربو والأعياء وأوجاع الصدر وتنقية القصبة . واذا طبخ في الزيت حتى ينضج وقطر في الأذن أبرأ الصم القديم وينفع الكبد والطحال والاستسقاء واليرقان والبواسير وعرق النساء والقروح الغائرة ويخرج الديدان ويدر الحيض ويفتح السدد . . وهوبضر الرئة ويصلحه العسل وشربته إلى مثقالين .

البابونج :

« ينبت على الأسطحة والحيطان وأكثره أصفر الزهر . . وهو حار يلبس محلل ملطف لا شيء مثله في تفتيح السدد وإزالة الصداع والحميات شرباً وإنكباباً على بخاره . . وهو يقوي الكبد ويفتت الحصى ويدر الفضلات وينقي الصدر من الربو ويقلع البثور ويذهب الأعياء والتعب والنزلات وينفع من السموم ودخانه يطرد الهوام ودهنه يزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس والجرب . . وهو يضرب الحبق ويصلحه العسل وشربته إلى ثلاثة مثاقيل » .

الحناء :

ويقول داوود في الحناء :

« الحناء نبت يزرع ولا يوجد بدون الماء . . ورقه كورق الزيتون لكنه أعرض يسيراً ونوره أبيض وليس لعيدانه نفع . . ليس في الخضابات أكثر سرياناً منه وسحيقه عظيم في قلع البثور وماؤه يذهب اليرقان ويفتت الحصى ويقطع النزلات وأصناف الصداع . وهو مع السمن ودهن الورد يحلل الأورام وأوجاع المفاصل ويقطع الجرب المزمن ويلحم الجراح ويذهب قروح الرأس ويصلح الشعر خصوصاً بماء الكزبرة .

الحنظل :

ويقول داود في الحنظل : « هو نبت يمتد على الأرض كالبِطيخ إلا أنه أصغر ورقاً وأدق أصلاً والذكر منه رديء يفضي استعماله إلى الموت . . . وهو ينبت بالرمال والبلاد الحارة وأجوده الخفيف المتخلل المأخوذ من أصل علين تمر كثير . . وهو حار يابس تبقى قوته إلى أربع سنين يسهل البلغم بسائر أنواعه وينفع من الفالج والصداع وعرق النسا والمفاصل والنقرس وأوجاع الظهر شرباً وضماداً وطبيخه مع الزيت ينفع من الجذام وأوجاع الأذن والصمم واليرقان . . . وإذ نزع داخله وطبخ بالخل سكن الأسنان مضمضة وأصلح اللثة . . ورماد قشره يبرىء أمراض المعدة وداء الفيل . . وسائر أجزائه تنفع مع البواسير بخوراً والنزلات أكلاً . . وهو يضر الرأس ويغشي ويقيء ويسهل الدم ويصلحه الأنيسون والكثيرا والنشا .

الخردل :

« الخردل نوعان نابت يسمى البري ومستنبت هو البستاني وكل منهما أما أبيض أو أحمر وكله حريف حار إذا طلق يراد بذره . . وهو حار يابس نافع لكل مرض بارد كالفلج والنقرس والحميات الباردة ، شرباً وضماداً ويحلل الورم . ويطبخ ويغرغر به فيسكن أوجاع الفم والأسنان ويمنع النزلات ويحل الرياح الغليظة واليرقان والسدد وصلابات الكبد والطحال ويفتت الحصى ويدر الفضلات ويهضم هضماً لا يفعله غيره والعرب يأكلونه مع الشواء في العيد الأضحى . . وإذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض خصوصاً ما أعتصر من بذره طرباً وجفف . . وإذا غلي بالزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الدوي وأخرج الديدان . . وبالعسل يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ ودخانه يطرد الهوام . . وهو معطش يولد الحرارة ويصلحه الخل واللوز

وان يؤخذ مع الأغذية الغليظة وشربته الى ثلاثة مثاقيل » .

الخروع :

« الخروع نبت يعظم قرب المياه ويطول أكثر من ذراعين وورقه أملس عريض وحبته كالقراد كثير الدهن يدرك بتموز وآب ولا يقيم أكثر من سنة . . وهو حار يابس يحلل الرياح والأخلاط الباردة وإذا طبخ في الزيت أزال الصداع والفالج والنقرس وعرق النسا وإذا أكل أخرج البلغم وأدر الحيض وأخرج المشيمة ودهنه يلين كل صلب ويقلع البواسير » .

الداتورة :

« الداتورة أو جوز ماتل نبات لا فرق بين شجره وشجر الباذنجان يكون بمجاري المياه وله زهر أبيض وقلما تحمل الواحدة منه أكثر من جوزة تكون بأعلى الشجرة،المستعمل منه بذور داخل هذه الجوزة والذي رأيناه منهذا الحب هو شيء كالبنج أبيض وأسود وهو يجفف الرطوبات الغربي ويمنع من السهر ويشد الأعضاء المسترخية وإذا طبخ بالخل والعسل وطلي به حلل الأورام والاستسقاء. وأكله ينوم نحو ثلاثة أيام وربما يقتل واصلاحه القيء بالعسل والبورق وذهن الجوز وأخذ الأشربة » .

الراوند :

« ينبت في سمندور والصين وجزائر سرنديب ولا نعلم كيفيته أخضر . والظاهر أن تقلع محتاجاً إلى نضج ما فيه يدفن في الأرض بدليل ما فيه من تخلخل . . وأجوده الصيني بالقول المطلق وهو الأحمر الضارب الى الصفرة الثقيل الرائحة المحذي للسان الذي إذا مضغ صبغ

صبغاً زعفرانياً . . فالتركي وهو خفيف زادت صفرته على مرته قليل الرائحة . . فالزنجيوهو أسود طيب الرائحة صلب براق باطنه إلى الصفرة . . وكله قليل الاقامة لرطوبته تسقط قوته في دون السنة وهو حار يابس ينفع برد الكبد والمعدة و؟نواع الاستسقاء واليرقان وا لطحال والكلى ويقطع الحميات وللتخم وفساد الأطعمة والسعال المزمن والربو . . . وإذا مزج بالصبر نقي الدماغ من سائر أنواع الصداع والدوار والطنين شرباً وسقوطاً . . وان أُخذ مع المواد القابضة كالأنيسونْ قطع النزيف وا لمغص الشديد . . . ومع السكنجبين يفتح السدد ويفتت الحصى ويزيل الفواق والنفث وأمراض المثانة وشربته مثقال» .

الزعتر :

« الصعتر ويقال بالسين والزاي أيضاً نبات بري دقيق الورق يميل لونه إلى السواد ومنه فارسي أحمر حاد الرائحة أما البستاني فينبت يشابه النعنع قليل الحدة يضرب زهره إلى الزرقة والصعتر كله ريفيّ وهو من الأدوية الترياقية يعالج به غالب المسموم ويحل الرياح والمغص وإن طبع بالخل والكمون وتمضمض به سكن أوجاع الأسنان والحلق . . . وطبيخه مع التين يحل الربو والسعال وعسر النفس ومع ماء الكرفس يزيل الحصى وعسر البول » .

الزعفران :

« الزعفران نبات ينبت كثيراً بأرض المغرب وأرمينيا وزهره حار يابس إذا فرك فاحت رائحته . . يفرح القلب ويقوي الحواس ويذهب الخفقان . . . وفي دهن اللوز المر يسكن أوجاع الأذن قطوراً . . وفي الأكحال يحد البصر ويذهب الغشاوة . . وبالعسل يقوي المعدة وا لكبد ويفتت الحصى ويدر الفضلات . . ومثقال منه بقليل من ماء الورد

والسكر يسرع بالولادة » .

الزنجبيل : *

« هو نبات له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصان دقيقة بلا زهرة ولا بذر ينبت بالهند وعُمان والمندب وجبال تناصر من أعمال الصين . . والزنجبيل قليل الاقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس وهو حار يابس يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن البطيخ ونحوه ويحلل الأرياح ويرد الاحشاء واليرقان ويدر البول والفضلات وهو مفيد للقوة ومع الخولنجان والفستق فيه سر عظيم . . ومن خواصه أنه إذا أكل على السمك منع العطش والصلع والخلط وهو يضرب الحلق ويصلحه العسل وشربته إلى درهمين والمربى منه أعظم في كل ما ذكر » .

السكران :

« البنج هو السكران . . . وهو نبات ينبسط على الأرض ويرتفع في وسطه دون ذراع يخلف حباً أسود وأصفر وأحمر وكلها في أقماع لا فرق بينها وبين الجلنار وأجوده الرزين الذي لم يجاوز سنه . . وهو بارد يابس يسكن الصداع المزمن وضربات المفاصل وا لنقرس والنسا إذا طبخ بالخل مع ثلثه أفيون وإذا درس بسائر أجزائه وطبخ في عصيدة سمن جداً عن تجربة لكنه يزيل العقل ليومين أو ثلاثة . . وأوراقه تذهب الحمى شرباً ويسكن ورم العين ضماداً ويذهب السعال مطبوخاً بالتين ومعجوناً بالعسل ووجع الأسنان تغرغر بالخل . . وهو يخلط العقل ويصلحه القيء بااللبن والعسل والماء » .

السيناميكي :

السنا نبت ربيعي كأنه الحناء إلا أن عوده أدق منها ومنه نوع

عـريض الأوراق وتبقى قـوتـه سبـع سنـوات وهـو حـاراً يسهـل الاخـلاط ويستخـرج اللزوجـات من أقـاصي البـدن وينقي الـدمـاغ من الصـداع ويـذهب البواسـير وأوجاع الـظهر وإن طبـخ بالخـل أزال الحكة وا لجـرب والنمش وأدمن القـروح ومنـع سقـوط الشعـر وهـو يمغص ويجلب الغثيـان ويصلحه شرب الأنيسون معه .

الشمر :

« عـطري ذكي الرائحـة وهو بـري وبستاني يـوجـد بمصر في غـالب الأزمنـة . . . ينفخ من الخفقـان ومن السعال والـربـو وعسر النفس ويحلل الـرياح الغليـظة والقـولـون ووجـع الجنب ويصلح المعـدة ويـدر البـول وا لحيض وينقي المثـانـة والأخـلاط اللزجـة ويفتت الحصى ويـزيـل الحميـات والفواق وخبث النفس والصداع ومحروقه يمنع انتشار القروح » .

الشيح :

« حار يابس يقطع البلغم ويفتح السـدد ويخرج الـديدان والاخـلاط الفاسدة ويـذهب الفواق والمغص وأوجـاع الظهـر ويحل عسر النفس ويـدر الفضلات ويذهب الحميات وهو يصـدع ويضر العصب ويصلحه التـرمس والمستكي وشربته درهمين » .

الصبار :

« (. . . والصبـر من الأدوية الشـريفة . . قيـل لما جلبـه الأسكندر من اليمن إلى مصر كتب اليه المعلم ألا تقيم على هذه الشجرة خـادماً غـير اليونانيين لأن الناس لا يـدرون قدرهـا . وهو حـار يابس يخـرج الأخلاط الثلاثة وينقي الدماغ وأوجـاع الصدر وأمـراض المعدة كلهـا ويقوي أفعـال الأدوية . . . ويذهـب الحكة والجرب والقـروح والحمرة طـلاء بالعسـل . .

ويطول الشعر ويسوده ويقتل القمل وينبت الشعر بعد القراع . . والاكتحال به بعد البصر . . وإن طبخ بماء الكرات أبرأ أمراض المعدة كلها وأسقط البواسير . . وهو يضر الشبان ويفسد الكبد ويبقى في طبقات المعدة سبعة أيام وتصلحه المصطكي » .

العرقسوس :

« العرق سوس نبات يمتد في الأرض نحو من عشرة أذرع ولا يطول أكثر من شبرين ويزهر بين حمرة وزرقة والمنتفع به أصله (جذره) . . . وأجوده الهين الرزين الصادق الحلاوة ، وينبغي أن يجرد قشره لأن الحيات تحتك به كثيراً لكونه يسمنها ويصلح عفونات جلدها وقيل يحد بصرها . . وأجوده المجلوب من صعيد مصر فالعراقي فالشامي . . وأردؤها الأسود وتبقى قوته إلى عشر سنين وهو ينفع سائر أمراض الصدر والسعال بأنواعه ويخرج البلغم مطلقاً ويحل الربو وأوجاع الكبد والطحال والحرقة ويدر الطمث ويصلح البواسير وينقي الفضلات كلها إلا ما كان من أخلاط غليظة فعمله يكون ضعيفاً . . وهو أنفع دواء لمرض اللوفة والخشونة في الصدر وتراخي الحلق وخصوصاً مع السكر والتمر هندي . وأهل مصر يستعملونه كثيراً ولذلك وجه قوي لأنه يسهل ويدر وفي الخواص أن من داوم على استعمال درهم منه مع مثله سكر لم يشك علة في بدنه طول سنته وهو يضر الكلى وتصلح الكثيرا » .

القرفة :

« شجر عندي يكون بتخوم الصين وأوراقه كأوراق الجوز لا زهر له ولا بذر والدار صيني قشر تلك الأغصان وأجوده المتخلخل غير الملتحم بين حمرة وسواد وصفرة وحلاوة وملوحة . . وتبقى قوته إلى نحو

خمسة عشر سنة وهو حار يابس يمنع لخفقان ويقوى المعدة والكبد ويدفع الاستسقاء واليرقان ويدر ويخرج الرياح الغليظة ويسكن البواسير وكحله يجلو ظلمة العين ، ويطلى به الأورام مع الزعفران فيسكنها . . وهو يضر المثانة ويصلحه الكتيرا .

الكراوية :

« الكراوية نبات يطول نحو ذراع له ورق كالشبت وزهر أبيض يخلف أكاليل داخلها بذر مائل إلى الصفرة والحدة والمرارة وهي حارة يابسة تحلل الرياح والنفخ وتصلح كل غذاء وتفتح الشهية وتمنع التخم وحامض الطعام وتعين الأدوية على التلطيف والتحليل وهي تضر الكلى وتصلحها الكثيرا » .

الكرفس :

« يختلف باختلاف منابته فمنه الجبلي ومنه المائي ومنه البستاني . . . وهو حار يابس يفتح السدد ويزيل اليرقان وعسر البول ويذيب الحصى ويعيد للكهل قوة الشباب ويزيل الربو وعسر التنفس والرياح الغليظة والفواق ويرد الاحشاء وخصوصاً الكبد ووجع الجنبين والخصية والوركين . . وينقي البدن من عوائل السموم والمغص والعطش وبذره أقوى من أصله وعصارته يدهن الورد وا لخل طلاء ناجح في الحكة والجرب مع النظرون والكبريت » .

الكزبرة :

« الكزبرة نبات عريض الأوراق مفرد الحب وأجودها الحديث الضارب الى صفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري بل وربما كان المصري أجود . . . وهي تحبس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة

والجرب أكلاً وطلاء . . وماؤها بالسكر يشهي ويمنع التخم ويقوي القلب ويمنع الخفقان ومع الصعتر والسكر تزيل الدوزنطاريا ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان .

المغات :

« المغات ينبت بالكرخ وما يليها من جزائر الحصن وجبالها ، وهو يكون عروقاً بعيدة الأغوار في الأرض غليظة عليها قشر إلى السواد والحمرة تنكشط عن جسم بين بياض وصفرة . . أجوده الرزين الطيب الرائحة الضارب الى الحلاوة مع مرارة خفيفة . وقيل أنه الرمان البري وأنه ضرب من السورنجان . . وتبقى قوته نحو سبع سنوات ومنه نوع يجلب من تخوم الشام ضعيف الفعل وهو المستعمل بمصر . . وهذا النبات حار يابس ينفع الصرع والجنون والمانيخوليا والأخلاط السوداوية شرباً . . ويقلع البلغم وأوجاع الظهر والنقرس والمفاصل والنسا ب العسل . . ومن لازم استعماله مع الكثيرا البيضاء سمنن وخصب وملأ ما في البدن من الأغوار بالشحم وهو يضر المثانة ويصلحه العسل » .

النعناع :

ويقول داود الأنطاكي في النعناع :

« النعناع ويقال له الفوتنج أنواع كثيرة منها جبلي لا يحتاج الى سقي أو نهري لا ينبت بدون الماء واختلافه بالطول ودقة الورق وا لخشو نة . والنهري يقارب الصعتر وفيه طراوة حاد الرائحة عطري له بذر يقارب بذر الريحان وا لنعنع يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة ويخدر ويدر ويذهب الحميات والنقرس والنسا والكحة وجرب طلاء وشرباً . . وينفع من الجزام وأوجاع المفاصل والطحال شرباً والديدان بالعسل والخل . . . ويحلل الأورام بالتبن ضماداً . وإذا طبخ

مـاؤه بالسكـر كان شـراباً قـاطعـاً لأنـواع الصـداع وضعف الـدمـاغ ونقي الصـدر من ميع الأمـراض . وإن أُكل منـع الـطعـام أن يحمض أو يفسـد ولـذلـك يمنـع التخم » وإن دُق مـع الملح وضمـد بـه عضـة الكلب منـع غـائلتها وكـذا لسعة العقـرب . . ويسكن وجـع الأسنـان مضغـاً ويـذهب البواسير كيفما استعمل ولـو ضماداً أو بخـوراً . . ويقوي القلب خصـوصاً مع العود والمصـطكي ويضعف فم المعدة ويصلحـه الخل وينبغي أن يجفف في الخـل لتبقي قوته وعطريته » .

اكتشاف أعشاب لمكافحة السرطان

نجح فريق من الباحثين الطبيين اليابانيين في عزل أنواع جديدة من أعشاب طبية صينية يقال أن لها فاعلية في قتل خلايا السرطان دون أن تحدث تلفاً للخلايا العادية .

وقد أعلن معمل أبحاث الأحياء الدقيقة بجامعة أوساكا في مؤتمر لجمعية مكافحة السرطان اليابانية عقد في طوكيو مؤخراً أنهم وجدوا أن عشر سلالات مختلفة من أدوية الأعشاب تقريباً قادرة على تدمير خلايا السرطان بدون الآثار الجانبية التي تضعف الخلايا العادية ، والتي ينتجها الكثير من المركبات الكيميائية المضادة للسرطان المستخدمة اليوم .

وقد بدأ فريق الأبحاث ، مركزاً على حقيقة أن الأدوية المصنوعة من الأعشاب لا تسبب أي آثار جانبية تقريباً ، تجاربه منذ خمس سنوات على ٦٠٠ نوع من الأعشاب المختلفة المستوردة من الخارج ، وقد استخدم كل عشب على الأنسجة المستنبتة لكل من خلايا السرطان البشرية ، وا لخلايا العادية .

وكان على المجموعة أن تزيد من تنقيح تجاربها ، بتقسيم الأعشاب الى ١٥٠٠ نوع مختلف عندما وجدت أن الآثار على خلايا السرطان تختلف وفقاً لمكان وطريقة الانتاج ، والمناخ الذي ينمو فيه العشب .

وقـد أدخـل العلماء ٥٠٠ ميكـروغـرام من الأعشـاب في سنتيمـتر مكعب واحد من مستنبتات الخلايا السرطانيـة والعاديـة ، وسجلوا النتائج بعـد فتـرة ستـة أيـام ، فـوجـدوا حـوالي عشـرة من الأعشـاب التي تقتـل السـرطان دون أن تتلف الخـلايـا العـاديـة بينهـا ثـلاثـة أعتبـرت ممتـازة في مكافحة الخلايا المريضة » .

إن « سينكـاكوزو » وهـو نوع من الحشـائش يستخدم لـوقف نـزيف الـدم تقل ١٠٠ في المـائة من الخـلايا السـرطانيـة ، بينـما سمـح للخـلايـا العادية بالتكاثـر بسرعتهـا العاديـة . . و« هايشـوكون » ، وهـو من الجذور الفعـالة لعـلاج الكبد ، تقتل ٩٨,٢ في المائـة من الخلايـا السرطـانية دون أي تـأثير عـلى الخلايـا العاديـة . . و« هاكـوموتـو ، وهو عشب يستخـدم لعـلاج أمـراض الأعصـاب ، قتـل أيضـاً ١٠٠ في المـائـة من خـلايـا السرطان ، وأوقف نمو الخلايا العادية ولكنه لم يضرها .

وعـلى النقيض من ذلك فـإن مركبـاً كيميائيـاً يستخدم بصفـة عامـة ضـد السرطـان ، لم يدمـر في نفس التجربـة غير ٩٢ في المـائـة من خـلايـا السرطان ، في حين أنه قتل أيضاً ٣٤ في المائة من الخلايا العادية .

وقال الفريق : إنهم أعـطوا الأعشاب الى مـرضى بسرطـان قاتـل في البـداية منـذ عامـين ، ونجحوا في اطـالة حيـاتهم ، وهم يقـومـون حـاليـاً بتجارب أخرى لتحليل المواد الفعالة داخل الأعشاب المختلفة .

وقال الفريق أنه بينما كـان هناك تبـاين واسع في النتـائج وفقـاً لمكان الانتـاج ، ونوعيـة الأعشاب المختلفـة ، فـإنهم مسـرورون الى اقصى حـد بالبيانـات التي تم الحصول عليها للآن .

وقالوا : أنهم مـا زالوا في مـرحلة تجارب الاستنبـات ، وأنه إذا ثبت أن الأعشاب فعالة حقاً في علاج السرطـان ، فإن المشكلة التـالية ستكـون الحصول على الحشائش النادرة بكميات كبيرة كافية للاستخدام الفعلي .

الموضوع	الصفحة

الفصل الأول : فوائد النباتات والأعشاب الطبية

الفصل الثاني : أنواع الأعشاب الطبية

الفصل الثالث : التداوي بالنباتات والأعشاب

الفصل الرابع : محاربة الأمراض بالأعشاب

الفصل الخامس : الطب القديم بالأعشاب

الموسوعة الصحية

إدراكاً من مؤسستنا بما لنشر الثقافة الصحية والطبية من فائدة على صعيد العلم والمعرفة .. ومما لها من ضرورة تحتم تعميمها على أكبر قطاعات الجماهير والقراء .

وإسهاماً منها في نشر التوعية الصحية والوقائية وإيماناً بأن للكتاب الدور الأول والأفضل للأسهام في نشر التوعية الضرورية إلى جانب التدريبات العملية والنظرية .

ونزولاً عند هذه الرغبة وشعوراً بالمسؤولية الوطنية والقومية كانت الحصيلة وضع « الموسوعة الصحية » . مجموعة مختارة من الكتب الطبية والصحية والعلمية تبحث في مجالات الصحة والغذاء والوقاية من الأمراض ، وتضم آخر ما توصلت إليه نتائج الدراسات والأبحاث في مجالي التوعية والصحة العامة ، وتتطرق إلى كل ما يهم الرجل والمرأة والأم والطفل من مواضيع الصحة والمرض والرشاقة والجمال والتداوي بالأعشاب والعلاج الطبيعي ، وحل المشكلات النفسية وغيرها . . .

